



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

간호학박사 학위논문

20대 비만 여성의 큰 몸으로
살아가기 경험에 대한
현상학적 연구

The Experiences of Living as Obese Young
Women in Korea

2018년 2월

서울대학교 대학원

간호학과 간호학 전공

이 고 운

20대 비만 여성의 큰 몸으로
살아가기 경험에 대한
현상학적 연구

지도교수 이 인 숙

이 논문을 간호학박사 학위논문으로 제출함
2017년 10월

서울대학교 대학원
간호학과 간호학 전공
이 고 운

이고운의 간호학박사 학위논문을 인준함
2017년 12월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

국문초록

몸은 사회 문화적 구성물로 사회 내에서 의미가 재구성된다. 특히 여성의 몸은 아름다워야 하고 관리해야 하는 요소로 여겨지고 있다. 비만은 21세기 주요 건강문제로 만성질환 발생을 높이고 사회·경제적 비용의 증가를 유발한다. 비만 해소를 위해 운동요법, 식이요법, 행동수정요법, 약물요법, 수술 등 다양한 중재가 실시되고 있지만 비만의 규모는 지속적으로 증가하고 있다.

비만의 건강 위험과 함께 비만에 대한 부정적 인식이 사회에 널리 퍼져 있다. 비만한 사람들에게 대한 편향된 인식이 존재하며, 일생생활에서 놀림, 차별, 낙인이 찍히고 이를 내재화 하여 부정적 자기인식으로 사회에서 배제되고 도태된다. 특히 다른 사람과 다른 큰 몸의 가지적 속성과 사회에서 요구하는 여성의 몸에서 벗어난 특징으로 비만 여성은 매일 세상과 자신을 향해 고군분투하고 있다. 하지만 비만 여성들이 삶에서 경험한 어려움에 대해 이해가 부족했으며 비만 해소의 패러다임으로 비만 여성의 간호요구를 파악하기가 어려웠다. 본 연구의 목적은 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험을 총체적으로 이해하고 분석하여 이들의 삶의 경험에 관한 실체 파악하기 위한 것이다. 이를 통해 비만 여성에 대한 이해를 넓히고 간호실무와 교육을 위한 기초지식을 구축하는데 그 목적이 있다. 연구 질문은 “20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험은 어떠한가?” 였다.

자료수집과 분석 방법은 메트로 폰티의 지각의 현상학에 근간을 두어 콜라지의 현상학 분석방법을 이용하였다. 연구참여자는 스스로 비만하다

고 생각하는 20대 미혼 여성으로 총 19명이었다. 자료 수집은 2017년 7월부터 9월까지 개별 심층면담을 통해 수집되었다. 면담 시간은 평균 2시간 17분이었으며 면담자료는 참여자의 동의를 받은 후 녹음하고 전사한 후 분석하였다.

본 연구 결과 큰 몸이 생활세계 내에서 어떻게 구성되는지 알아보고 몸이 크다는 것이 어떻게 상호영향을 받고 형성되는지 알아보기 위해 48개의 하위주제, 15개의 주제를 ‘스스로 지각하게 되는 큰 몸’, ‘전방위적 사회의 차별 경험’, ‘타인의 관점에 간혀 고통 받는 나’, ‘차별의 벽을 넘는 여정의 시작’, ‘주도적으로 살아가기’라는 대처 과정을 포함한 5가지 주제모음으로 도출되었으며 ‘사회의 적나라한 차별에 맞서 주인 되는 삶 찾아 나서기’라는 본질적 주제를 구성하였다.

첫 번째 주제모음은 ‘스스로 지각하게 되는 큰 몸’으로 참여자들에게 주어지는 객관적인 큰 몸에 대한 주관적 경험이다. 사진이나 거울 속 자신의 모습을 보거나 신체계측을 통해 정상 범주에 속하지 못하는 자신의 BMI를 보며 시각적으로 자신의 큰 몸에 대해 인식하게 된다. 또한 몸에 맞는 옷이 없고 일반적 공간의 비좁음을 체험하며 큰 몸을 지각하게 된다.

두 번째 주제모음은 ‘사회의 전방위적 차별 경험’으로 비만 여성들이 겪는 차별과 사회적 낙인 경험에 대한 주제이다. 인정 받지 못하는 인간관계, 시기별 몸에 대한 관심이 서로 다름, 일상의 다양한 장소에서 적나라한 차별을 경험하게 된다. 또한 체중과 음식에 부여된 사회적 가치가 사회가 비만 여성에게 가하는 차별이었다.

세 번째 주제모음은 의미하는 ‘타인의 관점에 간혀 고통 받는 나’로 사회적 낙인에 대한 개인의 반응이자 낙인의 내재화된 결과로서 심리적 사고과정이다. 차별을 경험하며 등 뒤에 ‘비만’이라는 꼬리표가 붙

여진 참여자들은 그 결과로 살 빼라는 전제를 깔고 불완전한 오늘의 삶을 미루며 살아가고, 극한의 다이어트를 시도하고 실패를 반복하며 다이어트와 살의 굴레 속에 살게 되었다. 또한 스트레스와 지나친 자기검열 죄책감을 느끼며 자신을 주저 앉히는 자기혐오를 경험한다. 성인 초기의 참여자들은 사회에 소속되지 못하는 두려움 역시 큰 심리적 고통으로 여기고 있었다.

네 번째 주제모음은 ‘차별의 벽을 넘는 여정의 시작’으로 참여자 내부의 목소리으로써 스스로 몸에 대한 차별에서 벗어나려는 몸부림을 하거나 참여자 외부의 세계인 사회의 변화를 보며 비만인에게 둘러쳐 있던 차별의 벽을 넘어서려는 여정을 시작하였다.

다섯 번째 주제모음은 차별에 대해 고군분투하는 대처과정으로서 ‘주도적으로 살아가기’로 도출되었다. 큰 몸에 대한 차별의 벽을 넘는 여정을 시작한 대상자들은 튼튼한 울타리이자 꺼지지 않은 동력으로 다양한 사람들의 공감과 격려를 바탕으로 하여 튼튼한 지지체계를 만들어야 하며 인생의 목표를 세우고 내가 중심을 잡고 휘둘리지 않고 중심을 잡고 살아가야 한다. 여기서 멈추는 것이 아니라 다양성이 인정 받는 사회를 만들어 나가기 위해 노력했다. 이 대처과정을 통해 참여자들은 내안의 나를 지우고 다른 이의 시선을 자신의 삶의 중심으로 여겼던 것 과거의 나의 모습에서 적극적으로 나의 인생을 그려 나가는 나 중심의 모습으로 변모해 나갔다.

본 연구는 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험을 사회 맥락 내에서 심도 있게 분석하여 여성들의 삶의 경험에 대한 심층적 이해를 했다는 점에 그 의의가 있다. 본 연구를 바탕으로 20대 비만 여성이 큰 몸을 가지고 사회에서 성공적으로 적응하도록 돕는 교육, 간호중재 개발이 필요하며 간호사는 이들의 옹호자로서 역할을 충실히 수행해야 할 것

이며 무엇보다 사회의 비만 여성의 대한 인식 개선을 위한 국가적 정책
및 사회적 개선이 필요할 것이다.

Keywords: 비만, 여성, 질적 연구

학번: 2013-30138

목 차

국문 초록	i
제 1 장 서 론	1
1. 연구필요성	1
2. 연구목적	4
제 2 장 문 헌 고 찰	5
1. 비만의 정의와 사회적 이슈.....	5
2. 현상학	16
제 3 장 연 구 방 법	20
1. 연구설계.....	20
2. 자료 수집 방법	20
3. 자료 분석 방법	24
4. 연구 결과의 질 확보	25
5. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려	27
제 4 장 연 구 과 정	28
1. 현상에 접근하기	28
2. 현상 탐구하기	30
3. 연구 참여자의 특성	32

제 5 장 연 구 결 과	61
1. 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험 과정	61
2. 현상학적 글쓰기	107
제 6 장 논 의	114
1. 20대 비만 여성이 경험한 큰 몸에 대한 차별 경험	114
2. 큰 몸에 대한 차별에 맞서기	123
3. 연구의 의의 및 적용	130
4. 연구의 제한점	135
제 7 장 결 론 및 제언	136
1. 결론	136
2. 제언	139
참고문헌	140
부 록	148
Abstract	157

표 목차

Table 1. The demographic characteristics of the participants.....	33
Table 2. The Meaning of Experience of Living as Obese Young Women in Korea .	64

부록 목차

<부록 1> 면담질문	148
<부록 2> 연구참여자용 설명서 및 동의서	149
<부록 3> 연구참여자 모집 문건	153
<부록 4> 면담 전 설문지.....	154
<부록 5> 면담 질문지.....	155

제 1장 서론

1. 연구의 필요성

현대 사회에서 몸(body)은 시간과 돈을 투자하여 관리 해야 할 대상이며 자신의 자아(identity)를 형성하고 표현하는 대표적인 수단이다(Aldridge, 1996; 이영자, 2006). 몸이 곧 그 사람의 역량이며 개인을 대표할 수 있다고 확신하는 사회에서, 평균 이상의 큰 몸을 가진 사람들은 절제력이 부족하고 게으르다는 등 주로 부정적인 평가가 따른다(김은실, 2001). 우리나라에서 큰 몸을 가진 사람들은 비만이라는 기준으로 분류되며 비난의 대상이 되고 있다.

2015년 기준, 만 19세 이상 성인의 비만 유병률은 33.2%를 기록하였으며 매년 꾸준히 30%의 유병률을 보이고 있다(보건복지부, 2016). 비만은 현대의 대표적인 만성 질환으로 고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 등의 성인병 발생위험을 2배 이상 높이는 것으로 보고되었다(국민건강보험공단, 2016). 또한 비만은 개인의 심리적, 사회적 기능을 저해하는 다양한 사회경제적 비용을 유발하는 것으로 알려져(Ford, 2005; Wang, Brownell, & Wadden, 2004) 비만을 치료해야 하는 질병의 관점에서 식이요법, 운동요법, 행동수정요법, 약물요법, 수술 등 다양한 방법 체중 조절법이 시도되고 있으며 한 해 약 4조원 가량이 비만관리를 위해 지출되고 있지만(이선미, 2014), 치료의 효과가 미미하거나 일시적이어서 비만은 여전히 해결되지 않은 사회문제로 남아있다(류현지, 2013).

큰 몸을 가진 비만 인구의 증가만큼 비만한 사람들은 가족, 친구, 사회 등 일상생활에서 다양한 편견, 놀림, 차별, 낙인을 경험하고 있으며

그 빈도와 강도가 점차 증가하고 있다(Puhl, Heuer, & Brownell, 2010; Yoo, 2013). 큰 몸을 가진 사람은 게으르고, 매력이 없고, 전문적이지 않으며, 무능함, 개인적 수치와 상징으로 여기는 인식이 사회 전반에 자리 잡고 있다(김교현 & 이민규, 1996). 그 결과 비만한 사람들은 사회에서 소외되거나 정당한 대우를 받지 못하고, 내적으로 낮은 자존감, 높은 스트레스, 불안, 우울 등의 다양한 심리적, 신체적 건강문제를 가지며 사회 구성원으로 살아가는데 어려움을 겪게 된다(Puhl & Heuer, 2010; 조인숙 & 나은경, 2013).

비만인에게 부여된 차별과 비난은 체중감소로 대표되는 건강행위를 유도하는 자극제(motivator)가 되므로 허용될 수 있다는 인식이 사회에 널리 퍼져 있다(Mensing, Calogero, Stranges, & Tylka, 2016; Teachman & Brownell, 2001). 따라서 현재까지의 비만 관리 프로그램의 방향은 체중감소(weight loss)와 비만해소(anti-fat)를 중심으로 이루어졌다(Mensing, Calogero, Stranges, & Tylka, 2016; Teachman & Brownell, 2001; 탁양주, 이영성, 이진석, & 강재현, 2004). 하지만 기존 비만 관리 프로그램들의 장기간의 체중감소 및 유지 효과가 명확하지 않았다(Tomiyama, Ahlstrom, & Mann, 2013). 오히려 비만인들은 사회의 부정적 인식 속에 높은 스트레스, 높은 불안, 낮은 자존감, 높은 신체 불만족 등 심리적 건강문제, 폭식을 동반한 섭식장애, 고혈압 등 직접적 건강문제, 건강하지 못한 체중 조절 행위, 건강행위 불이행, 건강검진을 포함한 병원 방문의 회피 등 간접적 건강문제를 나타내며 결과적으로 비만을 더욱 가중시킨다고 보고되었다(Puhl et al., 2010).

날씬함을 선호하고 그렇지 않은 사람에게 편견과 차별을 두는 사회 현상은 특정 성별과 연령에서 두드러지는데, 여성과 성인 초기에 더 영향을 받는 것으로 알려져 있다(김갑숙, 2007). 마르고 날씬한 몸, 예쁜 얼

굴 등 왜곡되고 비현실적인 외모 규범이 여성에게 적용되며, 여성들은 끊임 없이 자신의 몸에 대해 결함을 느끼고 외모 가꾸기에 열중하게 된다(Schur, 1984). 비만 여성은 사회의 외모 규범을 벗어난 ‘일탈 여성’으로 비난의 표적이 되어 사회의 구성원으로 살아감에 있어 차별과 어려움에 직면하게 된다(Schur, 1984).

2015년 기준 우리나라 20대 여성 비만율은 13.4%로 19세 이상 성인 전체 인구 33.2%, 성인 여성 26.0%, 성인 남성 39.6%와 비교 하였을 때 현저히 낮으며 19세 이상 성인 중 가장 낮은 유병율을 가진 인구 집단이다(보건복지부, 2016). 따라서 한국사회에서 20대 비만 여성으로 살아간다는 것은 사회에서 규정하는 외모규범에서 벗어난 시각적으로 한 눈에 다른 사람들과 구분되어 사회의 내(內)집단이 아닌 외(外)집단이자 일탈집단으로 인식될 수 있고 사료된다. 이에 일탈 집단으로 간주되는 성인 초기 비만여성에게 관심을 가져야 한다.

비만여성이 자신의 건강 관리에 긍정적으로 참여하여 건강을 유지·증진 할 수 있도록 이들을 지지하는 다양한 제도와 중재프로그램이 개발되어야 하는데, 그러기 위해 우선 이들이 겪는 경험을 심층적으로 이해하여 개별 간호요구를 파악해야 한다. 하지만 간호학에서 비만 여성에 대한 접근은 체중과 다이어트 중심의 패러다임에 머물러 있었으며(임인숙, 2002, 2004a), 큰 몸 여성의 경험과 차별에 대한 간호학적 논의는 부족하였다. 특히 사회의 구성원으로 한발 나아가는 성인 초기의 비만 여성의 삶의 경험에 대한 심층적 이해는 부족하였다.

따라서 본 연구는 메를로-퐁티(Merleau-Ponty)의 지각의 현상학의 관점을 바탕으로 하여 그 구조가 드러나지 않았던 20대 비만여성의 큰 몸으로 살아가기 경험에 대한 의미체계를 이해하고 기술하고자 한다. 본 연구를 통해 이들의 간호요구를 확인하고 효율적인 중재프로그램과 정책

마련을 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 메를로-퐁티(Merleau-Ponty)의 지각의 현상학을 근간으로 하여 Colaizzi가 제시한 질적자료 분석법을 이용하여 한국의 사회문화적 맥락 속에서 사회적으로 선호 받지 못하는 큰 몸을 가진 20대 여성의 경험을 20대 심층적으로 파악하는 것이다.

본 연구의 주요 연구질문은 “20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기의 실존적 경험은 어떠한가?” 이다.

제 2장 문헌고찰

1. 비만의 정의와 사회적 이슈

1) 비만의 정의

비만이란 체내의 지방조직 과잉 축적으로 주요 비감염성 만성 건강문제를 초래하는 상태를 의미한다(Ogden, Flegal, Carroll, & Johnson, 2002). 비만은 체질량지수(Body Mass Index: BMI), 허리둘레, 허리·엉덩이 둘레비 등을 이용하여 측정된다. 그 중 BMI(체중(Kg)/신장(m²))는 쉽고 간편하게 측정할 수 있으며 비만의 대표적 지표로 활용된다. 세계보건기구는 BMI 25kg/m² 이상을 과체중으로, 30kg/m² 이상을 비만으로 분류하고 있다(World Health Organization, 2002). 하지만 이 기준은 주로 서양인을 기준으로 개발된 기준으로 한국을 포함한 아시아인에게 그대로 적용하는데 부적합하다는 견해가 많아 세계보건기구 서태평양지구에서 아시아인을 모델로 한 BMI 기준을 새롭게 개발하였다(심경원, 이상화, & 이홍수, 2001). 이 기준에 따르면 BMI 23kg/m² 이상을 과체중으로, 25kg/m² 이상을 비만으로 규정하고 있으며(DECODA Study Group, 2007; Pan & Yeh, 2008) 한국도 이 기준에 따라 비만을 분류하고 있다(이율의, 박지은, 황지윤, & 김화영, 2009).

비만은 세계보건기구가 정의한 21세기 심각한 공중보건 과제 중 하나이고 서구화된 식습관, 도시화, 근대화 등으로 인한 생활 습관 변화로 전세계 과체중 및 비만 인구가 19억명을 넘었고 그 증가세가 가파르다(World Health Organization, 2016). 미국의 경우 2014년 기준 성인

인구의 약 2/3이상이 과체중 이상이며 38.2%가 BMI 30kg/m²이상의 비만으로 보고되어 심각한 문제로 인식하고 있다(질병관리본부, 2009; 박혜경, 2014). 한국은 국민건강영양조사 결과 2015년 기준 만 19세 이상 성인의 비만율(BMI 25kg/m²이상 기준)은 34.1%였으며 이는 1998년 조사 이래 2005년 31.4%, 2010년 31.4%로 꾸준한 증가추세를 보이고 있다(보건복지부 2016).

비만은 당뇨병, 심근경색, 뇌졸중, 암 등의 만성질환 유병률의 증가와 관련이 있을 뿐 아니라(국민건강보험공단, 2016) 심리적 위축, 소외 등 사회적 기능을 저해하며 높은 의료비를 포함한 다양한 사회 경제적 비용을 유발하고 있다(Wang, 2004; Ford, 2005). 한국인의 비만 관련 질병을 치료하기 위해 지출된 건강보험의 진료비 규모는 국민건강보험공단 추계 2005년 1조 7,922억원, 2011년 2조 6,919억원이었으며 전체 건강보험 진료비의 5.8%이며 그 규모가 증가하고 있다(강재현, 정백근, 조영규, 송혜령, & 김경아, 2010).

비만과 관련한 또 하나의 문제는 저체중과 왜곡된 체형 인식의 문제가 공존하고 있다는 것이다. 2000년대 이후 우리나라 20대 여성을 중심으로 저체중 분율이 늘어나고 있다. 우리나라 성인 남자 5명 중 2명이 비만, 여성은 4명 중 1명이 비만으로 나타나지만 이를 성별 연령대로 살펴보면 여성 20대는 13.4%로 현저히 낮은 결과를 보인다(보건복지부, 2017). 특히 BMI 18.5 kg/m² 미만의 저체중 분율을 보면 전체 성인의 4.6%에 불과하지만 20대 여성은 16.3%로 가장 높으며 2010년 이후 비슷한 분율을 보이고 있다(보건복지부, 2017). 정상 체중을 가진 사람이 자신을 뚱뚱하다고 왜곡하여 인지하고 있는 사람은 청소년건강행태온라인 조사 결과 전체에서 26.8%이며 여학생의 경우 33.4%로 남학생보다 높게 나타났다(보건복지부, 2017). 성인의 경우 서울지역 지역사회

건강조사 결과 69.6%였으며 다른 지역도 비슷한 분율을 보였다(보건복지부, 2017). 또한, 한국인은 본인의 체형에 대한 만족도가 매우 낮으며 (Seo, 2007), 최근 1년 동안 체중을 줄이거나 유지하려고 노력했던 사람의 분율은 서울의 경우 2008년 46.5%에서 2016년 63.8%로 꾸준히 증가하고 있다(보건복지부 2017). 이러한 체중조절 행위는 날씬함을 추구하고 외모로 자기 정체성을 드러내고 확인하는 행위로 설명될 수 있다 (Lee, Kim, Jeong, & Lee, 2001).

2) 비만의 편견 및 사회적 낙인

비만은 우리가 이미 잘 알고 있는 심혈관계 질환 등 부정적 건강 영향 뿐 아니라, 사회가 정한 정상적인 몸 크기에서 벗어난 큰 몸에서 비롯된 사회적 편견(bias)이 추가되어 비만인의 건강과 안녕을 위협하고 있다 (Puhl & Heuer, 2010; Puhl et al., 2010). 특히 현재의 한국사회는 날씬함을 선호하고 다이어트의 일상화가 미덕으로 자리잡고 있다. 매일 접하는 휴대폰 속 연예뉴스의 제목을 보면 과거에는 몸짱, S라인이 부러움의 대상이었고 최근엔 예쁜 몸매, 환상적 몸매, 마네킹 몸매, 완벽 몸매 등이 우리의 눈을 사로잡는다. 몸매 경쟁이 심화되며 비만인을 게으르고, 비도덕적이고, 탐욕스럽고, 동기부여가 되지 않다는 등의 부정적 인식이 팽배하며 사회적 차별로 이어지고 있다(Brownell, Schwartz, Puhl, Henderson, & Harris, 2009; Puhl & Heuer, 2009).

비만 한 사람들은 매일의 생활 환경인 직장, 병원, 학교, 심지어 자신의 가족에게조차 차별 받고 있다고 응답하였으며, 대중매체에서도 뚱뚱한 사람들은 희화화되고 주로 부정적 이미지를 가지고 있다(Himes & Thompson, 2007). 여성가족부의 보고에 따르면 외모 차별 경험은 정

상체중의 경우 16.5%인 반면 비만인의 경우 22.4%를 경험하였으며 구체적으로 소개팅, 맞선 등에서 12.7%, 새로운 친구를 만났을 때 5.3%, 구직활동 시 7.2%, 직장에서 6.5%등 그 장소가 매우 다양하였다(여성가족부, 2016).

체중으로 인한 놀림, 차별, 편견 등을 묶어 체중 낙인(weight stigma), 비만 낙인(obesity stigma)이라고 말한다. 낙인(stigma)은 전통적으로 노예나 범죄자 등 사회에서 ‘일탈 된 사람들의 신체의 일부를 자르거나 태워서 만든 표시’라는 그리스어에 뿌리를 두고 있다(Harvey, 2001). 이 시대의 노예나 범죄자는 자신에게 찍힌 낙인으로 인해 그 사회의 대다수의 사람들과 구별되었다. 현대 사회의 낙인은 1960년대에 고프만(Goffman)에 의해 사회적 구성물로 ‘정상에서 벗어난 바람직하지 못한 속성이나 약점을 가진 사람이나 집단에 부여하는 손상된 사회적 정체성’으로 재 정의되었다(Goffman, 2009). 인간의 수 많은 차이 중 특정한 표식들(marks)이 낙인의 대상으로 ‘사회적 선정’ 된다. 선정의 중요한 기준은 차이의 ‘가시성’이다(Beatty & Kirby, 2006). 또한 낙인의 강도는 낙인의 속성의 ‘책임’이 대상에게 있다고 판단되는 경우에 더 커진다. 책임의 여부에 따라 낙인의 대상에게 가해지는 사회적 비난의 강도가 커진다. 즉 눈에 보이는 특징을 가지고 있으며 개인이 통제 가능하다고 믿는 속성을 통제 하지 못하였을 때 개인의 행동에 윤리적 책임을 부과하고 사회적으로 비난, 차별, 낙인을 찍게 된다. 기존의 낙인의 대상은 성, 인종, 지역, 종교, 성적소수자, 질병, 장애 등의 표식이 존재했고 연구되어 왔다(Link & Phelan, 2006).

비만한 사람은 눈에 띄게 큰 몸을 가지고 있어 차별과 낙인의 손쉬운 표적이 될 수 있다. 스스로 통제가능 하다고 여겨지는 몸의 속성에 따라, 자신의 몸을 가꾸고 통제하는데 실패한 비만인의 큰 몸에 윤리적 책임을

부과하고 높은 사회적 비난, 차별을 하게 된다. 선행 연구에서 뚱뚱하고 큰 몸은 게으르며 의지가 약하고 비 지성적이며 자기규율이 부족한 사람의 몸이라는 체중 낙인을 피할 수 없으며 비난 받는다(Puhl et al., 2010). 비만인이 겪는 차별과 낙인의 언어폭력, 서비스 거부, 괴롭힘 등 직접적 체중 낙인, 반 비만 사회분위기 등의 간접적 체중 낙인, 사이즈 맞는 옷이 없음, 활동하기 불편한 물리적 환경을 포함한 환경적 체중 낙인이 있다(Sophie Lewis et al., 2011). 심지어 비만인을 현대사회에서 성공 하는 데 필수요소인 계획성, 절제 등이 결여되어 있다고 비취진다(Klaczynski, Goold, & Mudry, 2004). 따라서, 비만인은 사회적으로 함께하고 싶지 않은 집단으로 평가되며(Brochu & Morrison, 2007), 이는 전통적 차별과 낙인의 대상이었던 심각한 장애를 가진 집단보다 더 낮은 사회적 선호도를 받고 있다(Sophie Lewis et al., 2011). 흥미로운 점은 현대 사회에서 낙인은 불합리하고, 도덕적 이슈이며, 낙인의 결과로 건강의 부정적 영향을 끼칠 수 있기에 낙인을 줄이거나 없애야 한다는 것에 합의점을 찾고 있으나, 체중 낙인에 대해서는 그 합의가 적용되지 않고 오히려 강조되고 있다는 점이다(Hunte & Williams, 2009).

체중 낙인은 결국 그들의 신체적, 정신적 건강과 관련된다. 대표적으로 스트레스, 우울, 약물남용, 자살 생각, 자살시도, 식이 장애 등 정신적 문제가 존재하며(Hatzenbuehler, Phelan, & Link, 2013; Puhl & Heuer, 2009), 낙인의 긍정적 효과이자 낙인을 찍는 이유라고 낙인 찍은 집단이 생각한 다이어트 결과에서도 전문적 도움을 회피하고 운동의 동기가 낮아 오히려 체중의 증가를 야기할 수 있다(Vartanian & Shaprow, 2008; 김민주, 2016). 비만 여성을 대상으로 한 서술적 연구에서 대상자의 79%는 체중 낙인으로 인해 오히려 더 많은 음식을 섭취하며 75%는 식이요법을 거부한다고 응답하였다(Puhl & Brownell, 2006). 다이어

트에 성공한 집단이 체중감소 이유 역시 비만이 불러오는 질병과 신체적 피해가 아니라 주변인으로부터 외면과 무시 등이 가장 큰 요인이라고 응답하였다(Sophie Lewis et al., 2011).

1970년 대 이후 비만에 대한 접근을 다이어트 중심에서 벗어나고 (non-diet) 신체 긍정 (body-acceptance)을 중심으로 한 접근방식의 변화가 생겨났다(Wooley, Wooley, & Dyrenforth, 1979). 비만에 대한 새로운 패러다임의 대표적 프로그램으로 소개되는 것은 Health at Every Size(HAES)이다(Mastroianni, 2007; Robison et al., 2007). 전통적인 체중 감소 패러다임과 HAES를 비교하자면 전통적인 체중감소 패러다임은 모든 사람은 건강과 행복을 위해 체중을 감소해야만 한다는 것, 표준 체중을 넘어서는 개인은 많이 먹고 충분히 움직이지 않기 않기 때문에 비만이 발생한다는 것, 모든 사람들은 다이어트를 통해 날씬해지고 행복해지고 건강해 진다는 믿음이다. 반면 HAES의 접근은 마름 (thin)은 본질적으로 건강하거나 아름다운 것이 아니며 동시에 뚱뚱함 (fat) 역시 본질적으로 불행하거나 매력이 없는 것이 아니며, 사람들의 다른 생김새와 사이즈는 자연스러운 것이며 사람들의 신체활동과 음식에 대한 선호도 역시 다른 것이라는 것, 다이어트는 주로 낮은 자존감 높은 식이 장애를 유발하며 건강과 행복을 위해서는 신체, 정신, 사회, 영적인 부분들이 상호작용을 이루어야 한다는 것이다(Mastroianni, 2007; Robison et al., 2007). 따라서 HAES의 전략은 모든 사이즈에 대해 자신의 외형과 사이즈를 받아들이고 즐거움을 기반으로 한 신체활동을 유도하며 음식과 신체의 반응에 주목하며 즐겁게 먹는 태도로 전략을 세우고 있으며 이는 단기간의 체중감소 효과는 미미했지만 장기간의 신체변화와 생활습관의 교정 및 교정된 생활습관을 유지하는데 효과를 보이고 있다(Leblanc et al., 2012; Mensinger et al., 2016; Ulian et al., 2015).

비만을 주요 건강문제로 지정하고 다양한 사회적 노력에도 불구하고 비만의 규모가 쉽게 줄지 않았다. 기존 비만 프로그램의 장기간의 효과가 미미했으며(Tomiyama, Ahlstrom, & Mann, 2013), 비만인을 향한 사회의 차별이 심화되며 2000년 대 이후 비만인의 경험과 목소리를 청취하려는 노력이 서구사회를 중심으로 늘어나고 있다. 건강 메시지에 대한 비만인들의 해석연구에서 비만인들은 건강 메시지 안에 비만에 대한 낙인과 조롱이 포함되어 있으며 이는 비만의 해결점으로 부족하다고 언급하였다(Lewis et al., 2010). 비만여성이 겪은 의료환경에서의 차별 경험에 대한 현상학적 연구에서는 의료인들이 자신에 대해 부정적 인식과 실제 차별을 경험하였다고 언급하였으며 ‘비만인에게 공평한 인간으로 존중해줄 것’을 강력하게 주장하였다(Buxton & Snethen, 2013). 비만 남성을 대상으로 한 포커스 그룹 인터뷰 연구에 자신의 신체가 공공에 노출될 때 가장 큰 공포와 좌절감이 생기며 이것이 체중감소 행위에 방해요인이 된다고 말하였다(Lozano, McKenna, Carless, Pringle, & Sparkes, 2016). 성인초기의 비만 여성을 대상으로 한 연구에서는 이성관계를 중심으로 한 체중 낙인 연구가 있었으며 그 결과 비만 청소년 및 여대생은 이성관계에서 자신이 덜 매력적이고 이성관계에 체중이 영향을 미친다고 응답하였다(Boyes & Latner, 2009). 체중 낙인경험과 대한 46명의 비만여성 인터뷰 연구결과 비만 여성은 자신 스스로를 못생기고 역겹다고 언급하며 음식의 선택 시 주변으로부터 따가운 눈총을 가장 많이 받는다고 설명하였다(Ogden & Clementi, 2010).

미국의 경우 체중과 관련한 차별과 낙인을 줄이기 위한 반성의 목소리와 관점의 변화에 대한 논의가 지속되어왔다(Latner, O'brien, Durso, Brinkman, & MacDonald, 2008; Puhl & Heuer, 2009; Teachman & Brownell, 2001; Watson, Oberle, & Deutscher, 2008). 하지만 한국

문화에서는 체중과 관련한 차별과 낙인을 줄이는 목소리 보다 체중 감소의 관점이 여전히 큰 몸을 다루는 주류 연구 분야였다. 비만을 주제로 한 질적연구는 매스미디어의 비만보도 프레임을 중심으로 한 현상학적 연구가 있었고 연구결과 비만 보도 프레임이 사회의 외모 가꾸기 열풍을 정당화 하고 비만인에게 낙인의 재생산을 낳는다고 보고하였다(김병희, 안경주, & 최명애, 2004; 임인숙 & 김민주, 2012).

비만인을 직접 대상으로 한 질적연구에서는 다이어트 실패경험(전민경 & 하주영, 2014), 비만 여성의 직장생활 경험(우미경, 김현숙, & 지은주, 2009)등의 연구가 존재하였으나 다이어트 방법, 다이어트 성공과 실패 등 다이어트에 한정된 연구주제가 많았다(탁양주 et al., 2004). 비만인으로 살아가는 경험에 대해 질문하는 연구는 초등학교 고학년 비만 아동의 체험을 해석학적 현상학을 이용해 분석한 연구에서 그들의 경험은 ‘똥똥한 아이’, ‘내 삶을 지배하는 살’, ‘내 살을 넘어’ 라는 본질적 의미를 도출하였다(최선, 이영희, & 고성희, 2013). 하지만 건강문제에 초점이 맞추어져 있고 초등학생에 한정되어 있어 20대 여성의 경험에 대한 총체적 이해를 하기에는 부족하였다.

국내 체중 낙인 질적연구는 주로 인류학, 사회학, 여성학에서 ‘몸의 담론, 몸의 측정, 몸의 섹슈얼리티’ 등의 주제로 관심을 받고 있었으나 간호학, 보건학, 의학의 영역에서는 비만을 질병의 관점으로 치료의 대상으로만 바라보는 시각이 우세하여 비만인의 목소리를 듣는 것에 관심이 적었다. 국내 비만 연구의 경향을 분석한 연구에서 가장 많은 연구 비중을 차지한 분야는 비만의 유병율과 비만의 건강 영향 연구였으며(탁양주 et al., 2004), 비만인의 경험세계, 이들의 독특한 간호요구를 파악하려는 연구는 부족하였다. 비만인이 직면하게 되는 도전과 어려움을 극복하고 적응해 갈 수 있도록 전문적인 도움이 필요하다. 따라서 비만인의 체

중과 관련한 경험을 심도 있게 이해하고 분석하는 연구가 필요하다. 특히 성인 초기에 속하는 20대 여성은 외모 규범을 중요시 여기며 청소년 시기 보다 자율성이 높고 사회생활이 늘어남에 따라 다양한 사회적 관계를 맺게 되고 이성관계, 취업, 직장생활 등 그 범위가 매우 다양한 시기이므로 이들이 겪는 큰 몸을 가지고 살아가는 경험을 청취하고 그 구조에 관심을 가져야 한다.

3) 비만의 중재 및 정책

전체 인구집단의 비만의 규모를 개인의 비만을 해소하기 위해 비만한 사람에게 식이요법, 운동요법, 행동요법, 수술요법, 약물요법 등을 권고하며, 반 비만 환경을 조성하기 위해 비만 프로그램 개설 및 홍보, 집단 교육, 및 비만세 부과 등의 정책을 실시하고 있다(김혜련, 2010; 탁양주 et al., 2004). 한국에서 보건복지부와 한국건강증진개발원을 중심으로 지역 보건소와 연계한 국가 주도의 비만관련 정책의 대표적인 사업은 국민건강증진 종합계획과 지역사회통합 건강증진사업이다(보건복지부, 2017). 2017년 지역사회통합 건강증진사업 중 신체활동 영역과 영양영역에서 비만관련 활동들을 확인할 수 있다. 건강위험요인을 가진 개인의 위험요인 개선을 위한 개별 맞춤 활동 서비스로 지역보건소에서 상담과 운동처방 서비스를 제공하고 있다. 영양분야에서는 지역주민의 적정체중을 유지하기 위한 프로그램을 제공하고 있다. 또한, 비만은 2005년 제시된 제2차 국민건강증진 종합계획에서부터 현재의 제 4차 국민건강증진 종합계획까지 중점과제 중 하나이다(보건복지부, 2017). 비만의 주요 지표는 2020년 까지 비만 유병율을 현재의 수준인 27%이하로 유지하는 것으로 비만에 대한 정보제공 및 홍보 캠페인, 국가적 비만관리 지침

개발, 대상자 별(직장인, 취약계층, 아동청소년, 고도비만) 비만예방 및 관리 프로그램 개발 보급을 주요 전략으로 삼고 있다(보건복지부, 2017).

지금까지 다양한 방법의 비만치료 및 체중관리프로그램이 개발되고 수행되었으나 여전히 비만은 해결되지 않고 사회문제로 남아있다(류현지, 2013). 실제 비만 중재프로그램의 효과를 추적 관찰해본 결과 체중 감량에 성공한 사람의 30-40%가 1년 내 다시 체중이 증가하였다(이민규, 2007). 선행연구의 결과를 바탕으로 그 성공과 실패의 원인을 살펴보면 자기 효능감이 높은 사람들은 운동과 건강한 생활습관을 체득하여 성공적으로 실시해 나가지만, 낮은 자기 효능감, 우울 등의 기분장애, 부정적 신체상, 대처능력의 부족, 비현실적 목표 체중의 설정, 사회로부터의 낙인이 있는 경우 실패를 경험하는 요인으로 보고되었다(Puhl & Heuer, 2009; Puhl et al., 2010; 조인숙 & 나은경, 2013).

비만에 대한 연구는 양적 연구를 중심으로 이루어져 왔으며, 비만에 대한 질적연구 역시 비만인에 대한 인식, 비만인에 대한 매스미디어의 인식이 주를 이루었으며 비만을 직접 대상으로 하는 경우에도 소수 연구가 수행되었다. 따라서 여성에게 각인된 날씬한 몸과 아름다운 얼굴(Laws, 1979)이라는 역할에 소홀 하거나, 현대 우리사회가 정한 기준에 미치지 못한 비만 여성들은 외모규범에 순응하지 않는 ‘일탈 여성’으로 간주되어 차별과 사회적응에 어려움에 직면하게 된다(Schur, 1984). 그 동안 한국사회에서의 여성의 체중감량이라는 하나의 목표를 향한 다이어트를 다루는 논의는 활발하게 이루어져왔고, 비만을 주제로 한 연구도 원인, 영향요인, 중재연구, 및 비만의 결과인 동반 상병과 사망률에 이르기까지 방대하게 진행됐다. 이 가운데 비만 여성을 사회적으로 바라보는 시각도 사회학을 중심으로 생겨나며 특히 다이어트, 사회의 편견,

그 결과로 발생하는 심리적 위축감에 대한 연구도 다수 존재한다. 하지만, 비만 여성은 사회적 비난, 편견 등 어려움에도 불구하고 사회의 한 구성원으로 살아가고 적응해 나가야 하며 그 적응 과정 동안 비만 여성은 세상을 상대로 그리고 자기 자신을 상대로 고군분투하고 있다.

이와 같이 비만 여성은 사회적 차별과 다양한 어려움에 직면해 있지만 이들의 목소리를 듣는 시선은 부족했다. 특히 사회의 구성원으로 한발 나아가는 성인 초기 큰 몸을 가진 여성의 경험의 심층적 이해가 부족하였으며 귀납적 논리체계로 접근한 논문은 미비한 실정이다. 외모중심사회의 정점에 위치한 우리나라의 사회·문화적 맥락을 고려하여 큰 몸을 가진 여성의 경험을 구조적으로 도출하여 향후 큰 몸 여성을 위한 간호중재에 이론적 틀로 활용할 수 있는 질적 연구가 필요하다. 큰 몸을 가진 여성의 건강 문제를 효율적으로 해결하고, 이들이 건강 관리에 긍정적으로 참여하여 건강을 유지·증진 할 수 있도록 이들을 지지하는 다양한 제도와 프로그램이 개발되어야 하는데 그러기 위해 우선 이들이 겪는 경험을 이해하고 규명하는 연구가 선행되어야 할 것이다.

2. 현상학

질적연구 방법은 1960년대 이후 논리실증주의의 객관성에 대한 반성으로 활발하게 활용되는 연구 패러다임이다. 질적연구를 통해 연구자는 스스로 연구 도구가 되어 대상자들이 현상에 부여하는 의미를 파악하고 통찰력을 얻을 수 있다. 질적연구의 목적은 현상의 의미, 대상자의 경험, 견해를 강조하며 자연스러운 상황에서 현상을 이해하는 데 도움을 주는 개념을 도출하는 것이다. 국내·외적으로 질병으로 인식되는 비만에 대한 연구는 양적 연구가 대부분이며 비만한 사람들의 목소리를 듣고 그들의 경험을 심층적으로 이해하려는 노력을 부족하였다. 따라서 그들의 관점에서 관심과 폭 넓은 이해를 위해 질적 연구가 필요하다고 사료된다.

대표적인 질적연구 방법에는 근거이론, 현상학, 내러티브, 문화기술지, 사례연구 등이 있다. 이 다섯 가지 질적연구 방법은 귀납적 연구과정을 거친다는 공통점이 있지만, 연구과정, 자료분석 및 연구결과 기술에 분명한 차이가 있다(Creswell, 2007). 각 방법을 선택할 때 연구주제와 연구자가 얻고자 하는 목적에 따라 그 방법을 선택할 수 있다. 본 연구는 질적 연구 방법 중 현상학에 대해 다루고자 한다.

현상학이란 관심 있는 현상의 구조 및 근원을 탐구하는 연구방법이자 철학으로서 독일의 철학자 후설(Edmund Husserl)에 의해 제창되고 알려졌다. 인간 경험에 대한 분석을 통해 그 경험의 의미를 귀납적으로 도출하는 연구 방법으로 현상학의 중심에는 계속 진화해 나가는 존재로서의 인간과 인간의 경험의 의미에 대한 관심이 있다(Anderson, 1991). 현상학은 인간의 행위를 가설을 세우고 검증하는 양적 연구의 접근으로 인간 경험 세계를 온전히 이해할 수 없기에 인간의 경험의 의미에

관심을 두고 ‘사태 자체로(zu den Sachen selbst)’ 되돌아 가는데 중점을 두고 있다(이남인, 2014). 현상학의 전제는 대상과 인간의 의식은 서로 상관관계가 있다는 것이며(이남인, 2014), 현상학 이념의 근원인 사태 자체는 인간의 경험의 세계로 되돌아 가고자 하는데 있다. 이는 이론적 세계가 아니라 경험적 세계를 의미하며 인간이 살아가며 경험하는 다양한 현상을 체험하고 살아가고 있으며 그 일상적인 세계로 되돌아 가자는 것을 의미한다(공병혜, 2004). 연구자는 참여자들이 체험한 현상의 본질과 구조가 무엇인지에 대한 연구질문을 던지고 현상학적 환원을 통해 경험의 본질과 구조를 밝혀내고 기술한다.

인간에 대해 관심을 갖고 이해하고자 하는 간호학의 목적은 ‘사태 자체로’를 추구하는 현상학의 목적과 그 맥락을 같이한다. 현상학의 사태 자체는 간호학에서 강조하는 대상의 주관적 감정, 지각에 대한 개인의 반응인 경험세계로 돌아가는 것을 의미한다(정혜경, 홍성하, 2011). 간호학에 다루는 현상학은 응용현상학의 한 축으로 분류되며(이남인, 2014), 양적 연구에서 소외되었거나 그 구조가 드러나지 않는 인간의 경험과 행동의 의미를 찾고 간호의 메타 패러다임의 실체에 대해 이해하고 간호사와 대상자의 관계를 이해하는데 도움을 주는 연구방법으로 활용되어 왔다(신경림, 2003). 간호연구에서 현상학은 주로 환자나 그들의 가족의 질병체험에 대한 이해를 얻기 위해 체험의 본질을 탐구하는 방향으로 이루어져왔다(Rapport & Wainwright, 2006). 이를 통해 대상자 중심의 간호중재를 개발하고 대상자의 개별 요구에 맞춘 대상자 중심의 간호실무를 수행할 수 있도록 돕는다(공병혜, 2014). 연구자는 현상학적 태도를 취해 연구대상자의 경험세계를 있는 그대로 드러내고 ‘사태 자체’인 질병이나 어려움 등 대상자의 경험으로 되돌아갈 수 있다.

본 연구는 인간의 지각을 있는 그대로 드러내어 현존해 있는 삶을 생

생하게 보기 위해 메를로-퐁티(Merleau-Ponty)가 이념화 한 지각의 현상학에 철학적 바탕을 두고 있다. 그는 인간은 세계와의 상호관계 속에서 자신의 의미를 만들어 나가며, 세계는 이미 우리 앞에 직접적으로 현존하며, 인간의 몸을 통해서 드러내는 세계의 원초적 의미를 복원하는 과정과 밀접하게 관계가 있다고 하였다(Merleau-Ponty, 1945/2002). 인간과 세계의 관계는 ‘세계-에로-존재’로 이해되며 세계는 순수하고 객관적인 모습으로 존재하지 않으며, 인간의 의식에 의해 구성된 이념적 세계도 아니다(조광제, 2004). 이렇듯 세계의 주관적 속성은 ‘지각의 장’으로 설명되며 인간은 그 속에 참여하여 자신을 확인하고 해명할 수 있어야 한다(이남인, 2013). 중요한 것은 세계로 열린 존재로서 실존적 인간의 토대는 주체는 바로 인간의 몸이다. 몸은 인간이 체험하게 되는 구체적 상황 속에 ‘세계 내 존재’로 실존하도록 하는 능력을 가지고 있으며 이 능력을 ‘지향호(arcintentionnel)라고 한다. 즉, 인간의 몸은 몸의 감각과 몸의 이미지를 포함하여 신체 그 자체를 인식하는 현상적 몸이다. 몸으로 느끼는 현상의 체험은 매우 개인적 방식이며 문화적으로 습관화된 방식으로 체험되며 현상에 대해 경험이 축적될수록 현상이 자신에게 가하는 지각의 요청에 대해 정교하게 반응을 하며 몸과 세계를 이어주는 견고한 연결고리로 작용한다(공병혜, 2006). 본 연구에서 몸은 한국 사회에서 여성의 몸에 요구하는 날씬하고 외모를 개인의 능력의 최우선 가치로 규정하는 외모주의 문화와 가치에 반하는 큰 몸을 가진 비만 여성의 사회 구성원으로서 실존적 위기에 처한 몸을 의미한다.

실존적 위기에 처한 몸에 대한 국내 질적 연구에서 인간의 몸과 외모를 주제로 하는 연구를 살펴 보면 유방암 등 외적으로 드러나는 신체의 손상을 경험하는 환자의 질병경험과 환경 등 신체상의 위기에 대한 논문이 가장 많았다(서은영, 2008; 임인숙, 2006; 임인숙 & 백수경, 2015).

특히 모성의 상징이자, 아름다움이 시작되는 곳으로 여성성의 상징물로 비추어지는 유방의 상실을 겪는 유방암 환자들의 경험은 ‘손상된 몸과 여성성의 위기’와 이후의 삶에서의 ‘새로운 몸과의 관계 맺기’와 ‘대처과정’ 등을 설명하며 위기를 맞는 몸에 대한 복합적이고 상세한 이해가 필요하다는 것을 알 수 있었다.

외모와 관련한 신체상에 대한 연구는 비만, 장애 등 실존적 위기를 가진 마이너리티 집단을 대상으로 하는 연구보다, 전체 집단을 대상으로 사람들의 외모에 대한 인식과 신체상에 대해 파악하는 연구가 주류를 이루었다(성민경 & 장연집, 2006; 오혜경, 2014). 특히 본 연구의 대상이 되는 젊은 성인여성의 신체상에 대한 현상학적 연구에서 신체는 과도한 체중감소와 몸관리가 필요한 ‘인위적 몸 만들기’와 외모로만 평가되고 마른 사람을 동경하는 ‘사회적 편견’, 질병이 없는 ‘건강한 신체’, ‘이상적 신체’를 향한 ‘개성존중’으로 도출되었다(오혜경, 2014). 주제의 폭을 좁혀 20대 대학생의 체중 조절 경험에 관한 현상학적 연구 결과를 살펴보면 ‘내 모습이 비정상적으로 보임’이 체중조절 시도의 원인이 되고 체중조절 행위 자체가 ‘자아 실현의 욕구’의 결과라는 주제가 도출되었다(김영경 & 김은하, 2009). 이를 통해 20대 성인 여성의 몸은 비만여부와 관계 없이 마른 몸에 대한 동경과 체중 증가에 대한 편견과 걱정을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 이러한 신체상에서 벗어난 비만여성이라는 이슈에 대해 탐색 할 필요가 있다.

따라서 현상학은 위기에 처한 큰 몸 여성의 체험에 대한 기술은 세계에 자신의 존재능력을 확장해 나가는 몸의 능력이 어떻게 장애를 받으며, 그것에 대한 ‘지향호’로써 어떻게 대처하고 현상적 몸으로 존재하는 지에 대한 통찰력을 보여줄 수 있는 유용한 방법으로 보여진다.

제 3 장 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 ‘20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험은 어떠한가?’라는 연구 질문에 답하기 위해 현상학 연구방법을 활용하여 귀납적으로 분석한 질적 연구이다.

2. 자료 수집 방법

1) 연구 참여자

본 연구는 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험의 의미를 파악하는데 그 목적이 있다. 연구대상자 선정은 이론적으로 적합한 대상자를 연구 목적에 맞게 비 확률적으로 표집하는 이론적 표집(theoretical sampling)에 따라 선정하였다. 이론적 표집을 위해 큰 몸으로 살아가며 다양한 경험을 가진, 적절하고 충분한 표본의 추출을 위하여 다음을 고려하였다. 먼저 적절성을 고려하기 위해 생생하고 풍부한 경험(lived experience)을 제공할 수 있는 대상자를 선택해야 하였으며, 자료의 충분성을 위해 자료가 더 이상 새로운 정보가 없을 때까지 포화가 될 때까지 심층면담을 통해 수집하였다.

비만 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험을 심층적으로 이해하고자 연구대상자 선정의 기준을 스스로 비만하다고 생각하는 20대 미혼 여성으로 정하였다. 또한 의사소통이 가능하고 면담이 가능하며 본 연구의 목적을

충분히 이해하고 연구에 자발적으로 동의한 자로 대상자를 설정하였다.

2) 대상자 모집 방법

표본 추출은 다이어트 카페, 인터넷 여성 커뮤니티, 소셜 네트워크 서비스(인스타그램, 페이스북, 트위터, 카카오톡 등), 대학의 보건실 등을 통하여 대상자 모집을 공고 한 후 자발적으로 연구에 참여할 사람들을 모집하는 의도적 표본추출(purposive sampling)방법과 이들을 통해 새로운 사람들을 모집하는 눈덩이 표본추출(snowball sampling)방법을 활용하였다. 대상자 모집은 수집된 자료를 분석하여 더 이상 새로운 범주가 발견되지 않고 자료내용의 이론적 포화(theoretical saturation)를 확인한 후 자료 수집을 종료하였다. 최종적으로 연구결과에 활용된 면담 참여자는 다이어트 카페를 통해 2명을 모집하였고, 소셜네트워크 서비스(인스타그램 및 페이스북)를 통해 6명, 대학의 보건실을 통해 4명, 연구자의 지인의 소개로 3명, 눈덩이 표집으로 4명, 총 19명을 모집하였다.

3) 자료수집 방법

면담은 2017년 7월 01일부터 2017년 9월 07일까지 진행되었다. 면담에 앞서 대상자들의 인구학적 특성을 파악할 수 있는 간략한 설문지를 실시하고, 면담은 심층면담조사(in-depth interview)로 진행하였다. 외부의 영향을 받지 않도록 대상자가 편안하게 느끼고 프라이버시가 지켜지는 독립된 공간에서 실시하였다. 연구의 목적과 연구의 내용 등을 면담 전 다시 한 번 설명하였고, 충분히 생각할 시간을 준 후 서면으로 동의서를 받았다. 이 동의 과정에는 연구의 참여에 대한 사항, 인터뷰 전

과정의 녹음, 연구 중 언제든지 거절의사를 밝히면 불이익 없이 더 이상 질문하지 않겠다는 것을 함께 설명하였다.

면담은 연구자가 직접 반 구조적이고 개방적인 질문을 사용하여 1인당 1회 면담을 실시하였고, 참여자 중 2명은 참여자의 개인 사정으로 한번에 면담을 끝까지 진행하지 못하여 추가면담을 시행하였다. 면담에 소요 된 시간은 최소 59분에서 최대 4시간 15분, 평균 2시간 17분 정도 소요되었다.

참여자의 표현을 생생하게 빠짐없이 기록하기 위해 참여자의 동의 하에 녹음기, 연구메모 등을 사용하였으며, 면담 과정은 일상 생활에 대한 질문으로 분위기를 편안하게 한 후 “OO님, 큰 몸으로 살아가는 경험에 대해 이야기 해주세요” 라는 주요 면담질문으로 시작하였다. 구체적인 면담 질문은 다음과 같다.

- 큰 몸으로 살아가며 주변인에게 가장 많이 들은 말이나 자주 경험하는 사건은 무엇인가요?
- 큰 몸으로 살아가며 힘든 점은 무엇인가요?
- 현재 나 자신에 대해 어떻게 생각하나요?
- 큰 몸으로 이 사회에서 잘 살아가는 방법은 무엇이라고 생각하나요?
- 체중감소를 위해 노력해본 경험이 있다면 이야기해주세요.

면담 과정에서 연구자는 참여자가 자신의 생각과 경험을 자연스럽게 이야기 하도록 편안한 분위기를 만들고 연구자의 개입을 최소화 하도록 하며 중간 중간 상황에 따라 연구자가 준비한 면담질문을 사용하였다. 연구자는 주요질문과 부가질문을 준비하여 꼭 필요한 질문들이 면담과정

중 생략되지 않도록 대상자의 이야기 흐름에 따라 적절하게 배치하였으며 연구 질문이 대상자의 응답에 이미 포함된 경우 이를 생략하였다.

면담 종료시점에서 대상자에게 추가로 하고 싶은 이야기가 있는지 확인하였다. 면담 시 상호 신뢰에 기반을 둔 수평적인 관계를 유지할 수 있도록 노력하였으며 면담 중 면담 현장의 상황, 연구 참여자의 표정, 행동 등을 기록하는 메모를 모든 대상자의 면담에 대해 작성하였다. 면담 내용은 면담 직후 연구자가 직접 전사하였으며 내용이 명확하지 않은 경우 전화, 카카오톡, 인스타그램 direct message를 이용하여 보충 질문하여 내용을 명확히 하였다. 전사한 내용은 녹음된 내용과 비교 검토하여 원자료의 누락이나 오기 방지를 위해 노력하였다. 대상자의 인용문에 사용한 기호 중 명확하지 않은 단어로 연구자의 부연 설명이 필요한 경우 해당 단어에 ‘소괄호’로 표기하여 연구자의 부연 설명을 표기하였다. 또한, 대화 내용이 길어 생략한 내용은 ‘...’로 표기하였다.

3. 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 수집과 동시에 이루어졌으며, 분석을 위해 필사된 전체 자료는 A4용지 421쪽이었다. 구체적인 자료 분석은 Colaizzi(Colaizzi, 1978)의 자료분석방법으로 분석하였다. 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫번째 단계는 연구자료 전체를 검토하는 단계로 연구참여자와 질적 면담을 하면서 녹음한 내용을 여러 차례 들으면서 참여자의 진술을 빠짐 없이 그대로 필사 하였다. 필사된 내용을 모두 읽고 그 내용에 대한 느낌, 대략적인 의미를 파악하였다.

두번째 단계는 필사된 자료에서 유의미한 진술을 추출하는 단계로 필사된 내용을 하나씩 다시 검토하면서 의미 있는 문장이나 구절을 추출하였다

세번째 단계는 의미형성 단계로 유의미한 진술들을 토대로 일반적이고 추상적인 진술로 만들어 의미를 구성하였다.

네번째 단계는 명확하게 밝힌 의미들을 주제들의 무리들로 묶음으로써 구성된 의미들에 하위주제(subthemes), 주제(themes), 주제 모음(theme clusters)들을 조직하였다.

다섯 번째는 본질적 구조로 진술하기로 주제모음에 대한 ‘포괄적 기술’을 시도하였다. 이러한 ‘포괄적인 기술’을 연구주제의 근본구조를 확인할 수 있는 명료한 진술로 바꾸었다.

여섯 번째 단계는 연구결과의 타당성 검토로 연구참여자로부터 연구결과에 대한 그들의 견해를 물어가면서 연구결과의 타당성을 확인하였다. 확인과정 도중에 확인된 새로운 자료는 연구결과 내로 통합시켰다.

4. 연구 결과의 질 확보

본 연구의 질 확보를 위해 Sandelowski가 제시한 4가지 질적 연구 평가기준인 신뢰성(credibility), 적합성(fittingness), 감사가능성(auditability), 확인가능성(confirmability)을 고려하였다(Sandelowski, 1986).

첫째, 신뢰성(credibility)은 현상에 대한 연구 자료가 참여자가 말한 것에 얼마나 부합되게 기술되었는지를 의미한다. 연구 참여자의 실제 경험에 대한 기술이 경험한 그대로 충실히 생생하게 기술되었을 때, 연구 결과를 통해 그 현상에 대해 알아차리는 신뢰성을 확보할 수 있다. 자료의 신뢰성을 위해 참여자의 경험을 생생하게 기술하기 위해 면담 내용을 녹음하고 중요한 내용은 메모하였다. 면담과정 중 연구자의 편견을 배제하고 연구 참여자의 이야기에 집중하기 위해 노력하였으며 정확한 해석을 위해서는 참여자가 의미한대로 해석될 수 있도록 면담 후 24시간 내 연구자 직접 필사 하여 자료 누락이나 왜곡 없도록 하였다. 자료분석시 연구자의 편견과 고정관념이 면담과 분석과정에 영향을 미치지 않도록 참여자의 이야기에 집중하고, 연구자의 편견과 고정관념을 괄호처리(bracketing)하면서 중립적 태도를 유지하고자 노력하였다.

둘째, 적합성(fittingness)은 연구 결과의 일반화 가능성으로 연구 결과가 본 연구의 참여자 이외의 대상자나 다른 상황에서의 적용가능성을 의미한다. 본 연구에서 적합성을 높이기 위해 이론적 표집(theoretical sampling) 방법에 따라 다양한 참여자들을 선정하여 자료를 수집하였으며, 이론적 포화(saturation)에 이르기 까지 수집과 분석을 이어 나갔다. 연구 참여자들의 일반적 특성을 제공해 연구 결과에 일반화 가능성을 높이고자 노력하였다.

셋째, 감사가능성(auditability)은 자료 수집과 분석과 해석 과정의 일관성을 의미한다. 연구 결과의 도출과정에 논리적 모순이 없고 그 도출 과정을 분명하게 알 수 있어야 한다. 연구자가 진행한 연구를 다른 연구자가 따라갈 수 있도록 참여자 선정 및 자료수집절차, 자료를 수집한 셋팅의 특성 등 자료분석의 전 과정을 자세히 기록하였으며 자료분석은 Colaizzi(Colaizzi, 1978)가 제시한 분석절차를 따라 시행하였다.

넷째, 확인가능성(confirmability)은 연구의 전 과정에서 연구자의 편견 배제하고 중립을 유지하는 것이다. 연구 주제에 대한 연구자의 선 이해를 미리 밝히고 연구의 전 과정을 통해 중립적 입장을 갖도록 노력하였다. 또한 분석 후 2명의 참여자에게 분석 결과를 보여주고 도출된 주제의 타당성을 검증하는 참여자 검증(member checked)과정을 통해 확보하고자 하였다. 연구 시작에서 종료시점까지 본 연구 참여자의 자료와 선행문헌의 내용 및 연구자의 자아인식 등을 기록하고 비교 구분하여 연구 참여자의 시각과 경험을 최대한 반영하고 연구자의 편중이 최소화되도록 연구 전과정에서 노력하였다. 또한 본 연구에서 신뢰성, 적합성, 감사가능성 기준을 확립하였고 그 결과 본 연구의 과정과 결과가 중립적이라는 것을 확인할 수 있다.

5. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려

윤리적 연구를 수행하기 위해 자료수집에 앞서 서울대학교 연구윤리 심의위원회(IRB)로부터 연구계획과 면담질문에 대한 심의와 승인(IRB No. 1706/003-017)을 받았으며, 심의내용을 준수하여 연구를 진행하였다. 면담 참여자와 만나기 전 전화통화를 통해 연구의 목적과 면담진행 방법에 대해 설명하고 연구 참여의사를 확인하였으며, 참여를 희망하는 경우 참여자들이 집적 본인에게 원하는 날짜, 시간, 장소에서 면담을 하기로 약속을 정하였다.

연구 참여자 보호를 위해 약속 장소에서 연구에 대해 다시 한 번 충분하고 자세한 정보를 제공하고 서면 동의서(부록2)를 작성한 후 면담을 시작하였다. 구체적으로 연구참여자에게 연구 목적, 연구 내용, 익명성 보장, 녹음과 메모 실시, 자료는 연구 목적 이외에 사용하지 않을 것, 연구 참여를 원치 않는 경우 면담이나 연구로부터 언제든지 불이익 없이 철회할 수 있음 등을 포함하였으며 서면으로 자발적 동의서(informed consent)를 받을 것이다. 연구 동의서는 2부 만들어 연구자와 참여자가 각 1부 보관하였다. 연구자가 참여자로부터 얻은 개인정보는 연구분석에 필요한 일반적 특성(부록3)이며 신원을 알 수 있는 정보는 일체 수집하지 않았으며 참여자 확인과 면담 약속을 위한 참여자의 이름과 연락 가능한 전화번호를 수집하였다. 연구 분석 결과의 신뢰성 확보를 확인하기 동의한 2명의 대상자는 이메일 주소를 수집하였으며, 모든 참여자에게 3만원의 답례를 제공하였다.

자료는 익명성을 보장할 수 있도록 원자료를 코드화 하였고 모든 자료는 연구자가 지정한 별도의 이동식 디스크에 비밀번호를 사용하여 연구자만 자료에 접근할 수 있도록 하였다.

제 4 장 연구과정

1. 현상에 접근하기

현상의 본질에 대해 탐구하기 위해 연구자는 예민한 언어로 관심 현상을 포착하는 창의력이 필요하다. 연구자는 자신이 연구하고자 하는 현상에 대해 지향할 때 그 현상에 대한 연구자 자신의 시점을 가지고 접근하게 된다. 따라서 현상의 본질에 다가서기 위해 먼저 현상 중 연구자의 관심은 무엇에 있는지 명확하게 해야 한다(Van Manen, 1990). 본 연구에서 지향하는 현상은 사회의 날씬한 여성의 몸이라는 가치에 반하는 실존적 위기에 처한 큰 몸을 가진 20대 비만 여성들이 체험한 경험세계를 의미한다.

본 연구자는 20대를 비만 여성으로 큰 몸으로 살아가며 사회 내에서 다양한 차별을 겪어왔다. 또한, 2015년부터 교육 현장으로 직장을 옮기며 다수의 20대 비만 여성들을 상담을 통해 만나게 되었다. 비만인에 대해 차별을 당연시 여기는 한국의 사회 분위기는 교육현장도 예외가 아니었기에 비만 학생들은 자신의 지도교수가 아님에도 불구하고 자주 상담을 요청하였다. 어두운 얼굴로 입을 닫고 늘 고개를 숙이고 다니던 학생이 상담 중 눈물을 쏟으며 자신의 경험을 이야기 하기도 하였고, 겉으로 한 없이 밝아 보이고 자신감 넘쳐 보이는 아이의 힘겨운 삶에 대해서 듣고 실로 놀라지 않을 수 없었다. 특히 취업을 앞둔 20대 여성인 대학생에게 다이어트를 강요하고, 큰 몸을 비난하는 주변 환경, 미디어에서 보여지는 ‘마른 몸에 대한 동경’ 이 그들의 매일의 삶을 고통속에서 살게 하는 것 같았다. 비만인의 목소리를 듣는 대상자 중심의 중재와 비만

인을 향한 차별을 줄이기 위한 연구의 필요성을 절감하며 비만인의 경험 세계에 대해 관심을 가지게 되었다.

20대 비만 여성의 경험세계에 대한 박사논문을 준비하며 연구자는 연구 현상에 대한 민감성을 확보하기 위해 다음과 같은 노력을 하였다. 비만에 대한 이해를 높이기 위해 비만과 관련한 정책 연구 참여하였으며 비만과 관련한 2차 자료 분석 연구를 통해 비만에 대한 꾸준한 관심과 경험을 가졌다. 질적 연구 방법과 관련하여 대학원 과정에서 질적 연구 방법론을 수강하였으며 석사·박사 과정에서 포커스 그룹 인터뷰, 심층 면담을 포함하는 총 3건의 연구를 진행한 경험이 있다. 석사 논문에 포커스 그룹 인터뷰를 활용한 논문을 작성하였고, 질적연구를 이용한 학술지 논문을 2편 게재하였다.

본 연구자는 연구의 진행 전에 본인이 가지고 있는 현상에 대한 가정과 선이해에 대해 반성적으로 검토하고자 노력하였다. 본 연구자의 가정과 선이해는 다음과 같다.

- 간호사로서 나는 만성질환의 주된 원인으로 알려진 비만에 대해 의학적, 간호학적 지식을 가지고 있다.
- 비만이 세계보건기구가 정한 주요 건강위험요인이나 그 규모를 줄이고 체중 감소를 실천하고 유지하는 것이 개인적, 사회적으로 쉽지 않아 국가 차원에서 노력을 하고 있다는 것을 알고 있다.
- 간호사로서 공부하고 일하여 왔기에 그 누구보다 비만한 나 자신에 대한 부정적 생각과 의학적 관점에서 체중 감소가 반드시 필요하다고 생각했다.
- 한국 사회는 개인의 외모를 중요한 가치로 여기며, 몸매 경쟁이 심화되고 있다.

- 한국 사회에서 비만인은 사회에서 게으르고 탐욕스럽다는 등 주로 부정적 인식이 존재하며 생활환경 속에서 다양한 차별을 받고 있다고 알고 있다.
- 어린 시절부터 나 자신은 비만하였고 스스로의 경험을 통해 비만인은 삶의 과정 속에 크고 작은 차별을 겪는 다는 것을 알고 있다.
- 비만 학생들과 상담을 통해 20대 비만 여성들이 학업, 취업, 이성관계 등에서 다양한 차별을 받고 있으며 이로 인해 사회에 적응하는 것에 어려움을 겪을 수 있다는 것을 알고 있다.

또한 연구자의 선이해와 편견이 연구 결과에 영향을 미치지 않고 참여자가 체험한 현상 그대로를 파악하도록 괄호치기 혹은 판단중지를 사용하였다. 물론 연구자가 현상에 대해 미리 가지고 있는 선 이해, 가정, 편견 등을 완전하게 배제하는 것은 현실적으로 불가능 하다. 다만 괄호치기 혹은 판단중지를 통해 연구자의 선이해를 미리 명시하고 그 것으로부터 거리를 두어 연구의 현상의 본질을 가리지 않도록 반성(reflection)을 하고자 한다.

2. 현상 탐구하기

1) 연구자의 경험

연구자 개인의 경험 탐구는 현상학적 연구의 출발점이 된다. 연구자 자신의 경험의 구조를 파악하여 연구자가 연구 전반에 걸쳐 연구 현상을 어떻게 접근할지에 대해 힌트를 얻을 수 있다(Van Manen, 1990).

나의 체중이 정상으로 구분 된 것은 태어날 때 몸무게가 유일했다. 이후 통통한 아기, 복스러운 아이, 뚱뚱한 여자로 살아가고 있다. 그 과정에서 ‘살만 빼면’이라는 이야기를 지겹도록 들으며 사회가 비만인에게 더 많은 이해와 배려가 필요하다고 생각해왔다. 삶의 과정에서 늘 조마조마했다. 가장 큰 문제는 살이고 누군가 살 이야기를 수면위로 끌어올리는 것조차 부담스럽다는 것이다. 자신감도 없었고 내 몸에 대한 죄책감도 있었다. 이에 식이 조절부터 약물까지 해보지 않은 다이어트가 없고 실패를 방해하며 자신감이 점점 하락했다.

하지만 캐나다에서 1년 생활하며 ‘뚱뚱하다’라는 단점 보다 장점을 찾아주는 문화와 모든 의류매장에서 맞는 옷이 있다는 것에 사회의 인식이 개선된다면 비만한 사람의 삶이 ‘평범한 한 인간의 삶’이 될 수 있다는 것을 깨닫게 되었다. 또한, 2012년 가을 미국 보건학회(APHA)에서 비만 연구에도 다양한 관점과 목표가 있다는 것을 배웠고, 비만인의 단체들이 목소리를 낸다는 것을 보며 비만인의 생생한 목소리 청취에 관심을 가지기 시작했다.

2) 어원 추적

비만(Obesity)의 어원은 라틴어 Obesitas로부터 파생되었으며, Ob(=Over)의 ‘넘치게’란 뜻에 edere(to eat)의 ‘먹다’라는 뜻을 더한 단어이다(Oxford English Dictionary).

비만(肥滿)이란 단어는 국립국어원 표준국어대사전에서 ‘살이 찌서 몸이 뚱뚱함’이라고 정의된다(국립국어원 표준국어대사전).

몸은 ‘사람이나 동물의 형상을 이루는 전체 또는 그것의 활동 기능이

나 상태’를 뜻하며, ‘크다’라는 단어는 ‘사람이나 사물의 외형적 길이, 넓이, 높이, 부피 따위가 보통 정도를 넘는 것’으로 정의된다(국립국어원 표준국어대사전).

보건학적 관점에서 비만이란 체내의 지방조직 과잉 축적으로 주요 비감염성 만성 건강문제를 초래하는 상태를 의미하며(C. L. Ogden, Flegal, Carroll, & Johnson, 2002), 의학적 관점에서는 질병분류코드(ICD; International Statistical Classification 10)와 한국질병분류에 근거 ; E65-E68(비만 및 기타 과영양; Obesity and other hyperalimentation)로 정의 내려진다. 여기서 E는 내분, 영양 및 대사질환의 범주이며 이 중 E66은 과잉칼로리에 의한 비만으로 가장 흔히 쓰이는 비만의 질병분류코드이다.

비만을 지칭하는 다양한 단어가 있다. 이 중 대표적 단어인 ‘똥똥’, ‘돼지’의 의미를 국립국어원 표준국어 대사전에서 찾아보면 다음과 같다. 돼지는 몹시 미련하거나 탐욕스러운 사람을 비유적으로 이르는 말, 몹시 똥똥한 사람을 놀림조로 이르는 말로 정의된다(국립국어원 표준국어대사전). 똥똥은 부사로 살이 찌서 몸이 옆으로 퍼진 모양을 의미한다. 비만인에게 똥똥은 똥똥한 사람, 똥똥이, 똥똥보, 똥녀 등 다양한 파생어를 낳고 있다.

3. 연구 참여자의 특성

1) 연구 참여자의 일반적 특성

본 연구의 참여자는 20대의 스스로 비만하다고 생각하는 비만 여성으로 일반적 특성은 다음과 같다[table 1]. 총 19명으로 연령 분포는 21

세에서 29세로 평균 연령은 24.4세 이다. 학력은 고졸 2명, 대학생 8명, 대학교 졸업 이상이 9명이다. 직업은 대학생 8명, 대학원생 1명, 무직 2명, 직장인이 8명이다. BMI의 분포는 26.35kg/m^2 에서 42.76kg/m^2 이며 평균 31.46kg/m^2 이다. 비만 시작 나이의 분포는 1세에서 26세였으며 평균 10세 이다. 현재 혼자 살고 있는 참여자는 6명이었으며, 부모·형제·자매와 거주하고 있는 참여자는 13명이다.

Table 1. The demographic characteristics of the participants

ID	나이 (세)	직업	키 (cm)	몸무게 (kg)	BMI (kg/m^2)	비만 시작 나이 (세)
1	29	간호조무사	160	72	28.13	18
2	23	대학생	148	68	31.04	1
3	22	대학생	165	80	29.38	16
4	22	대학생	165	89	32.69	10
5	29	사회복지사	165	75	27.55	26
6	21	무직	162	70	26.67	19
7	23	피아노강사	158	78	31.24	1
8	22	대학생	157	76	30.83	7
9	21	대학생	161	70	27.01	18
10	26	무직	158	70	28.04	10
11	23	치기공사	163	70	26.35	22
12	23	대학생	158	65	26.04	14
13	21	대학생	163	90	33.87	14
14	22	대학생	162	95	36.2	1
15	28	유치원선생님	160	98	38.28	8
16	27	쇼핑몰 운영	164	115	42.76	1
17	29	대학원생	166	112	40.64	1
18	29	간호사	168	92	32.6	1
19	24	직장인	159	72	28.48	8

2) 연구 참여자의 경험 묘사

참여자의 체험의 본질에 집중하기 위해 참여자가 큰 몸으로 살아오며 겪은 경험을 1인칭 시점으로 묘사하였다. 대상자 입장에서 가장 특징이 되었던 독립적 사건을 부각하여 사례를 묘사하였다.

A. 참여자1

저는 대학 졸업하고 지금까지 OO병원에서 간호조무사로 일하고 있어요. 사람들은 제가 뚱뚱하니까 불행할 것이라고 생각해요. 그 말이 상처가 되는데요. 전 불행하지 않아요. 저는 여자는 날씬해야 한다는 것에 너무 화가나요. 지금까지 제일 기억에 나는 일화는 3년전 여름 해수욕장을 갔을 때 예요. 제가 생각해도 비키니는 좀 아니라고 생각해서 원피스 수영복을 입고 갔어요. 그런데 수영복을 입은 내 뒷모습을 보고 남자들이 “뚱뚱한데 무슨 자신감으로 수영복 입었냐.” 라는 이야기를 일부러 들으라는 식으로 하는 거예요. ‘들어서 너 좀 알라’는 식으로 말하는 것이었죠. 그 때 마음의 상처를 너무나 크게 받아 그 이후로 해수욕장이나 사람이 많이 모이는 곳을 가기 전에 한번 더 생각을 하고 되도록 피하려고 해요. 왜냐면 내가 그런 놀림 받았다는 것이 상처지만 또 너무 부끄러워서 친구들에게 쉽게 할 수 없어요. 그저 바쁘다, 바다가 싫다 이렇게 다른 핑계를 말하죠. 살찐 몸에 대한 상처는 말할 수 없는 비밀이에요. 또 지금은 헤어졌지만 남자친구가 있을 때 남자친구와의 스킨십에 매우 소극적이고 자신감이 없었어요. 털렁거리는 팔뚝살과 튀어나온 뱃살을 그 친구에게 보여주고 싶지 않았어요.

30대를 앞두고 비만했던 20대를 되돌아 보니 왜 그토록 남의 시선에

신경을 쓰며 소극적으로 살았나 라는 후회가 가득해요. 살만 빼면 된다는 인생의 전제 조건을 늘 달고 다녔고 새로운 사람과의 만남은 특히 미루며 살아왔거든요. 나를 향해 살 빼라는 비난의 화살이 날아와 쫓혔고, 사람들의 시선을 받으며 동물원 원숭이 같다는 생각에 집에 돌아오면 너무 피곤하고 허무하고 허탈했어요. 다이어트를 수도 없이 반복했죠. 칼로리를 하나하나 계산하고 아침 저녁으로 체중을 측정하고 헬스장에서 땀을 흘리며 살도 빠지고 보람되는 순간도 있었지만 요요를 겪고 실패가 반복되면서 내가 지금까지 무엇을 한 것인지 허탈했어요. 생각해보니 다이어트의 동기가 저 지긋지긋한 살 빼라는 소리를 듣고 싶지 않다 라는 것이었어요. 나는 오늘의 내가 나쁘지 않은데 저들의 말을 듣고 싶지 않아서 헬스장에 끌려 다녔으니 성공하리 만무했죠. 지금까지 인생의 주인이 내가 되지 못하고 소극적으로 살아왔다면 이제 내가 적극적으로 개척해 나가는 인생을 살고 싶어요. 운동도 체중도 그중 하나가 될 수 있을 것이지만 유일한 나의 목표가 아니라는 것을 알아주었으면 좋겠어요.

B. 참여자2

저는 대학 졸업반 학생이에요. 키가 148cm여서 눈으로 보기에 많이 뚱뚱하다 라는 생각 안 하시죠? 저 BMI 장난 아니에요. 가장 기억에 남는 경험은 채수 과정에서 살에 민감한 친구와의 이야기에요. 정말 끔찍했어요. 그 친구가 제 뱃살을 계속 만지려고 하면서 놀리고 화장실 가면 작은 화장실에 저만 반 차지한다고 이야기하곤 했어요. 너무 수치스러웠어요. 그래서 제가 화를 냈더니 더 이상 뱃살을 만지거나 저를 놀리지는 않았어요. 대신 매일 살에 대한 이야기와 뚱뚱한 사람 전체를

빚대어 비난하여 스트레스가 매우 높았죠. 그 결과 재수 기간 죄책감과 ‘나는 밥을 먹으면 안 되는 존재인가?’ 라는 의문에 밥을 먹지 않고 먹고 토하는 것을 반복했어요. 한 달 넘는 기간 동안 송냥만 먹고 버틴 적도 있었고 학원에서도 헬스장에서도 버스정류장에서도 픽픽 쓰러지곤 했어요. 그 기간 동안 식욕억제제도 지속적으로 복용했는데 이 약을 끊으면 살이 찌지 않을까 라는 두려움이 몹시 컸고요. 극한의 다이어트를 하며 생애 처음으로 ‘말랐다’라는 소리와 ‘그만 살 빼라’ 라는 말을 들었어요. 나에게도 그런 날이 오다니 놀라웠어요. 그런데 기쁨도 잠시 두려움이 밀려왔어요. 다시 살이 찌면 어떡하지? 체중에 집착하기 시작했어요. 하루에 수 백 번 체중계에 올라가고 먹지도 못하고 토하고.. 행복하지 않았어요. 생각해보니 똥똥했던 시절이 더 행복했던 것 같았고 다이어트를 멈추었어요. 건강도 따라주지 않았고 더 이상 극심한 다이어트의 필요성을 느끼지 못 했거든요. 그 과정에는 생애 첫 남자친구가 큰 도움을 주었어요. 말도 잘 맞고 좋은 친구였는데 언제나 나의 편에서 힘이 되어 주었어요. 하지만 동시에 살 이야기로 나를 압박하는 친구와 남자친구의 이야기 속에서 혼란스러움을 느꼈어요. 결국 행복은 살과 상관 없는 것 같다는 생각이 들었고 행복의 가치는 나의 것이라는 생각이 들었어요. 저는 요즘은 스피닝이라는 운동에 재미를 붙였어요. 그 장소에서 20명 정도의 아주머니들이 서로를 격려하면서 운동하니 운동하는 것이 몹시 즐거워 졌어요. 살 빼려고 운동을 하고 있냐고 묻는다면 단호히 아니라고 답할 것이예요. 나는 지금의 스피닝 운동이 삶의 낙이고 즐거움 그 뿐이에요.

C. 참여자3

저는 어릴 때부터 통통했어요. 불행하게도 저희 부모님은 “여자는 예쁘고 날씬해야 한다”라고 말씀하시는 분들이예요. 그 가치에 반하는 뚱뚱한 딸인 나에게는 충격요법이라고 할 수 있을 만큼 강력하고 부정적 자극이 항상 가해졌어요. 부모님은 공부도 필요 없고 살 빼는 것만 강조하셨어요. 한번은 아빠가 제가 공부를 하고 있는데 문제집을 다 찢으면서 ‘너는 살이나 빼!’라고 ‘공부는 해서 뭐하냐고 그 몸으로 어디를 갈거냐’고 말한 적이 있어요. 또 엄마는 제 뒤에서 괴물 같다고 말하는 거예요. 내가 이렇게 사랑하는 부모님은 왜 내 마음을 모를까 생각했고 그 후로 부모님 집에서 나와 살게 되었어요. 알바를 죽을 것처럼 열심히 하며 독립해서 살고 있어요. 본가에 가끔 돌아가도 아빠와 아직 밥을 같이 먹을 용기가 나지 않아요. 한번은 부모님의 이런 말 때문에 내가 죽고 싶을 때가 많다고 했지만 엄마는 ‘다 너를 위한 것’ 이라고 말하시더라고요. 내 마음의 상처를 모른다는 것, 이해 받지 못한다는 것을 확인했어요.

‘나는 이 가족에서 환영 받지 못하는구나’라는 생각에 씁쓸하고 쓸쓸해서 하루에 6시간 혹독하게 20킬로를 감량한 적이 있어요. 체육관에서 시킨 대로 했는데 그 운동이 맞지 않았는지 과도했는지 무릎에 물이 차서 학교를 잠시 쉬어야 했어요. 다이어트를 했는데 오히려 사람들은 만날 때 마다 나에게 살 이야기만 했어요. 살에 대한 이야기를 듣고 싶지 않아서 시작한 다이어트인데 여전히 살이야기로 가득한 것이 참 아이러니 했죠. 동시에 이렇게 극한의 다이어트를 평생 할 수 있을지 두렵기도 했고 의문도 들었어요. 22년의 삶이 짧은 지, 긴 지 알 수 없지만 지금껏 아무도 나에게 이 대로 내 삶이 잘 될 것이라고 긍정해준

사람이 없었어요. 제가 지금 원하는 것은 부모님이 나를 지지해주는 것이에요. 그러면 내가 더 행복해질 수 있을 것 같은데 아마도 동상이몽 같아요. 저는 지금 내 미래는 어떻게 될까? 두렵기만 해요. 내가 알고 있는 삶의 방식은 그저 부지런하게 사는 것이고 그래서 정말 공부도 아르바이트도 열심히 하고 있어요. 부지런하게 살고 게으르지 않게 살려고 노력하고 있지만 이 문제가 해결되거나 극복되는 것은 아니에요. 그렇지만 당신들이 생각하는 그런 게으르고 무능한 사람은 아니라고 당당하게 말할 수 있게 그렇게 살고 있어요.

D. 참여자4

저는 22살인데 아직 남자친구를 한번도 사귀지 못했어요. 제가 모태 솔로인 이유가 아마 똥똥해서 가 아닌지 매일 생각해요. 고등학교때부터 쪽 찹사랑 했던 오빠가 있었는데 작년에 고백을 했어요. 근데 제 고백에 똥똥한 여자는 싫다고 단칼에 거절당했던 적이 있거든요. 남자들은 못생긴 여자보다 똥똥한 여자가 더 싫다더니 그 말이 맞는 것 같아요. 자꾸만 모든 내 삶의 문제가 다 이 몸 때문이라고 생각이 들었어요. 제가 남자친구 사귀고 싶어해서 그런 것인지 사람들은 유독 ‘살 빼야 남자친구를 만날 수 있다’고 말하고 ‘살만 빼면 소개팅을 해주겠다’고 해요. 사실 내 인생의 목적은 남자가 아닌데... 그리고 지금 소개 시켜줘도 될 텐데 지금 소개 가능한 남자는 없다고 하더라구요. 왜 일까? 왜 그럴까? 생각하고 또 생각했어요.

저는 자존감 너무 낮았어요. 죽고 싶다고 생각한 적도 있었고 나 자신이 너무 싫어서 2주 동안 밥도 안 먹었던 적도 있어요. 내가 쓸모없는 존재 같고 우울해져서 어디에서 떨어지는 상상을 해봤어요. 근데

갑자기 내가 죽거나 다치면 누군가 나를 옮겨야 할 텐데 그때 옮기는 사람이 ‘이 여자 되게 뚱뚱하네’라고 할까봐 또 걱정이 되는거 예요. 피식 웃음이 났어요. 그래요 이대로 죽을 순 없겠다 싶었죠. 내가 나한테 힘을 주면 좋지 않을까 생각을 하기 시작했죠.

그런 의문을 가지던 중 글 귀 하나가 내 마음속에 들어왔어요. ‘다른 사람이 나를 어떻게 생각하는 것은 그 사람의 문제이지 너의 인생을 살라’라는 문구였어요. 지금까지 외우고 있을 정도로 그 글귀에 너무나 큰 위안을 주었어요. 그 후 나에 대한 생각이 긍정적이고 안정적으로 변화했어요. 또 친구 중 저처럼 뚱뚱한 친구가 한 명 있어요. 그 친구와는 서로의 마음을 잘 아니까 위로도 되고 정보도 웃이나 이런 정보를 공유할 수 있더라구요. 서로에게 가장 큰 지지자가 되어주고 있어요. 제 소망은 그저 평범한 삶을 사는 것이예요. 뚱뚱한 여자가 아니라 이 시대의 20대 사람으로 있는 그대로 평가 받고 싶어요. 살로 평가 받는게 아니라 내 능력과 내 역량으로 평가받고 싶어요.

E. 참여자5

저는 대학 졸업 후 사회복지사로 복지관에서 일하고 있어요. 저는 어릴 때 뚱뚱한 적은 없었어요. 대학 들어와서 매 해 조금씩 살이 찌기 시작했어요. 직장 구할 때 면접을 보면 “건강해 보여서 복지관에서 굿은 일을 잘 하겠다”라는 이야기를 듣는 정도였어요. 그러다가 몇 년 전에 직장 건강검진에서 비만이라는 두 글자가 처음 붙었어요. 저는 어릴 때부터 비만한 경우가 아니기에 살이 조금씩 찌기 시작하면서 사람들이 쳐다보거나 살에 대해 놀릴 때 마다 화가 나더라구요. 나는 그대로인데 몸무게만 조금 늘었을 뿐인데 사람들 태도가 바뀌더라구요.

또 맞는 옷이 점차 없어지는게 힘들었고 자신감도 덩달아 줄어들었어요. 문제는 직장 생활을 하며 체형관리에 대한 압박을 많이 받았어요. 다른 여자 선배들과 비교를 많이 당했어요. 특히 ‘여자니까’, ‘여자는’ 이라는 지극히 남성 중심적 시각에 답답했어요. 그 시각은 남자, 여자 선배를 막론하고 다 똑같았어요. 또 기억에 나는 일은 차 렌트 해서 타고 가는데 “너 자리 겁나 많이 차지해!”라는 이야기를 들었던 그 순간을 잊을 수 없어요. 그런 말들을 두고 두고 기분 나빠 할 필요는 없다고 생각해요. 하지만 불쑥 불쑥 그 이야기가 떠올라요. 그 후로 사람들 같이 이용하는 차나 지하철 같은 곳에서 내가 자리 많이 차지 하는 것은 아닌지 생각하게 돼요.

사람들의 그런 말들이 걱정과 염려하는 것은 알고 있어요. 나도 알고 있는데 그래도 사람의 약점에 대해 이야기 할 때 더 많이 이해해주고 배려해주면 좋을 것 같아요. 저는 등치가 커서 좋은 것도 있었어요. 사회복지사로 일했기 때문에 어르신들이 인상이 좋은 선생님이라며 많이 예뻐 해 주셨어요. 또 저를 옹호해주는 주변 친구들과 항상 따뜻했던 가족이 있어서 지금까지 즐겁게 살 수 있어요. 저는 솔직히 제 몸이 커서 짜증나는 일들은 있어도 막 힘든 정도는 아니었어요. 저는 자신감도 넘치고 제가 좋거든요. 제가 잘 살 수 있는 것은 당당함 밖에 없는 것 같아요. 사람들의 부정적 시선 하나쯤 이겨낼 수 있는 당당함이라는 방패 하나는 있어야 한다고 생각해요.

F. 참여자6

비밀인데요 제가 어릴 때부터 방송일을 했어요. 고등학교도 그 쪽 고등학교 나왔구요. 오랫동안 OO기획사 연습생이었어요. 제가 나이 몇

살 안 먹었지만 다양한 것 해봤어요. 아주 어릴 때 아역배우 했고, 그 후에 쇼트트랙 상비군까지 했어요. 그리고 연예인 다시 준비하고 있어요. 소속 연습생이었을 때 50kg 였어요. 지금 생각하면 정상 체중이었는데 연습생들 사이에 제일 뚱뚱한 연습생이었어요. 매일 몸무게 체크해요. 1kg라도 쪼면 힐 신고 런닝머신 뛰어야 해요. 체중 때문에 물도 안 마시고 계속 침 빨으면서 조금이라도 적게 나가려고 해요. 그런 생활 계속 하다 보니 저는 지금 딱히 마르고 싶다 살을 빼고 싶다 이런 생각이 없어요. 지긋지긋하거든요. 연습생을 하며 현대무용을 계속 배웠는데 살이 쪼 후 무용선생님이 “너는 살찘으니까 무용 하지마! 뚱뚱한 사람이 무용하면 그건 무용이 아니라 서커스야”라고 하셨어요. 너무나 사랑했던 무용을 살이 찘기 때문에 하지 말아야 하다니 너무나 충격이었고 그런 말을 고민 없이 당연하다는 듯 하는 선생님과 동조하는 사람들에 놀랐어요.

연기 하고 싶은데 드라마 속 살찐 사람들은 언제나 조연이고 감초로 개그를 담당하고 있어요. 뚱뚱한 여자 배우는 정말이지 설 곳 이 없다고 느껴져요. 예전에 같이 일하던 실장님이 전화 와서 살 빼면 그때 같이 일하자고 했으니까 더 그렇게 믿게 돼요. 우리가 살아가는 진짜 세상에는 이렇게 다양한 사람들이 살아가는데 티비 속은 다 미녀잖아요. 영화도 드라마도 가수도 연극도 마찬가지예요. 남자 배우 보다 여자 배우로 살아가기가 더 어렵다고 하더라구요. 내 인생을 영화라고 생각해 본다면 어느 날 짜 잔! 하고 살을 빼고 지금 가진 모든 문제가 사라지고 해피엔딩을 맞이하겠죠. 하지만 실제 내 삶은 그렇지 않은 것 같아요. 살을 뺄다면 비만에서 정상으로 던져지는 것 일 뿐 삶의 모든 문제의 해결책은 아니예요. 저는 동화 속 공주가 아니예요. 그렇지만 아직 어떻게 살아 가야 하는지 모르겠어요. 제 지금 삶은 그냥

저의 옛날 모습을 그리워하는 거예요. 또 누가 날 공격하지 않나 살피고 보호하기 위해 방어적이고 강해 보이고 자신감 넘치는 것처럼 보여 지려고 해요. 그렇지만 속은 상처투성이에 너무나 외로워요. 늘 혼자 거든요.

G. 참여자7

피아노 전공 후 현재 엄마가 운영하는 피아노 학원에서 선생님이로 일하고 있어요. 엄마가 스트레스 주는게 너무 많아요. 집에서도 학원에서도... 집안에서 밥 먹을 때 엄마는 저 안 불러요. 동생들은 다 한 명씩 이름 부르는데 저는 안 불러요. 저는 그냥 안보이는 사람인가봐요 아무래도 살쥘서 그런가봐요. 아빠는 ‘살을 좀 빼면 더 좋지 않을까?’라고 다정하게 말씀 해 주시는데 엄마와 동생들은 막 공격해요.

막내가 저한테 “나는 내 인생을 그렇게 언니처럼 보내고 싶지 않다”고 하기도 했죠. 어디서든 존중 받지 못한다고 생각이 들어서 죽고 싶다고 생각한적이 있었어요. 그때 용기를 내서 엄마에게 이 이야기를 꺼냈더니 “죽어버리지 왜 살고 있니?”라고 하시며 오히려 화만 내셨어요. 이야기 해봤자 저만 상처받고 신경 안 쓰니까 더 이상 이야기 안 하게 되었죠. 그래서 무조건적으로 나를 따르고 말도 없는 나를 상처 주지 않는 강아지가 제일 소중한데요. 집 밖을 나서면 거울 속 내 모습을 보는 순간 나도 모르게 고개를 푹 숙이게 돼요. 내 인생은 왜 이렇게 어렵지 라는 생각을 하며 모든 문제의 원인을 살 때문이라고 생각했어요. 다이어트 해야 한다는 것을 알고 있어요. 그렇지만 평생 다이어트를 계속 해야만 한다는 것이 힘들어요. 마음처럼 쉽지 않더라구요. 저는 어릴 때부터 썩 있어서 힘들고, 제가 먹은 것을 좋아해서 힘들어

요.

다이어트 하면 짜증도 많아지고 예민해 진다는 것을 알아요. 내 삶은 왜 이렇게 힘든 것인가 생각이 들죠. OO라이프, OO컷트, 한약.. 이것 저것 사보고 했는데도 가격이 만만하지 않아요. 또 ‘안전할까?’라는 생각이 들어요. 사람들은 내 삶은 관심 있지만 다이어트 과정이나 위험은 상관 없나 봐요. 지금은 다이어트 하고 있는 것은 없어요. 다이어트 해야 한다고 생각하지만 경제적, 육체적, 정신적 어려움이 커서 시작해야하는 그 마음을 먹기가 쉽지 않아요. 아직도 내 인생은 고통 속에 있다고 생각해요. 마치 울타리 속에 살고 있는 것 같아요. 사람들이 나를 쳐다보는 동물처럼 갇혀 지내는 동물 같아요. 이해 받지 못하는 존재라고 생각해요. 스트레스 때문에 숨어서 폭식해요. 아무도 안 보일 때 엄청 빨리 먹고 또 죄책감이 들어요. 제가 생각해도 제 인생은 너무 비참해요.

H. 참여자8

저는 어릴 때부터 엄청 똥똥했어요. 7살 학예회때 저만 맞는 옷이 없어서 창피했던 것이 첫 기억 같아요. 그리고 초등학교때 남자 아이들한테 따돌림 엄청 많이 받았어요. 그냥 별명이 돼지였어요. 쉬는 시간 마다 와서 때리고 발로 차고 화장실 갈려고 복도 나가면 발 걸어 넘어뜨리고... 초등학교 내내 그렇게 놀림 받고 맞았어요. 왕따였어요. 하지만 부모님한테 말씀 드릴 수 없었어요. 내가 똥똥해서 놀림 받는다고 공개하기가 어려웠어요. 그 때부터 남성에 대해 부정적 인식을 가지게 되었고 여성의 인권에 대해 많이 생각해요. 지금도 그때 이야기를 하면 가슴이 답답하고 떨려요.

대학 입학 후 다이어트를 많이 했어요. 친 언니도 살 때문에 취업할 때 고생을 많이 해서 대학 가자마자 다이어트 해야 한다고 생각했거든요. 그 때 한약과 식욕억제제를 복용했어요. 그러다 가슴이 답답하다 쓰러져서 병원을 갔는데 발작성 부정맥이 생겼고 식욕억제제가 그 원인이라는 이야기를 들었어요. 건강하고 날씬하고 더 좋은 인생을 위해 다이어트 했는데 건강을 완전히 해쳐 다이어트에 대한 강한 의심이 생겼어요. 다이어트 전에는 어느 한 곳 아픈 곳 없었는데 지금은 심장도 안 좋고 위도 안 좋아요. 그러면서 다이어트에 대한 압박을 조금 내려 놓고 나에 집중하게 되었어요. 날씬 않다고 해서 내가 가치가 없는 것은 아니지 않을까요?

지금까지 제가 잘 견딜 수 있었던 힘은 가족이에요. 특히 언니는 저처럼 뚱뚱해요. 언니는 공부 잘했는데도 취업하면서 고생 많이 했어요. 저는 언니가 걸어온 길을 보고 자랐고, 저의 삶의 고비마다 언니는 저를 이해해주었고 지지해줬어요. 현재 제 인생을 내 가치에 집중해야 한다는 생각에 확신을 주었던 것은 교회 활동이에요. 교회 안에서는 외모를 중요하게 생각하거나 차별이 없어요. 나라는 사람을 이해해주고 존중해주고 더 잘 되라고 기도해주거든요. 교회는 나의 버팀목, 나의 안식처예요. 이 안에서 나는 적극적으로 활동하고 목소리를 내며 자신감을 키우고 있어요.

I. 참여자9

저에게는 날씬하고 예쁜 언니가 있어요. 언니가 저의 선망의 대상이자 비교의 대상이에요. 언니는 언제나 나 그대로 괜찮은 사람이라고 큰 지지를 보내주는 사람이에요. 그런 언니가 작년에 캐나다로 유학을 갔어요.

저는 휴학 하고 1년 동안 언니 따라 캐나다로 어학연수를 갔어요. 그 1년이 저에게 큰 변화를 안겨주었어요.

저는 중학교 때부터 쿵광거린다고 남학생들의 놀림거리였어요. 고등학교 때는 치열한 입시 환경 속에 살 빠라는 소리도 놀림도 없었어요. 그러다 20살 대학에 오니 나만 덩그러니 섬이었어요. 그때부터 바닥만 바라보고 살았어요. 눈 마주치면 살에 대한 이야기를 할까 두려웠거든요. 뚱뚱한 내 몸이 곧 나의 죄라고 생각했기 때문에 내 몸을 마주치는 것이 싫었어요. 거울이 죽도록 싫었고 화장실에 갈 때 눈을 질끈 감거나 거울이 없는 곳에서 양치를 치고 세수를 했어요. 예쁜 옷도 포기했고 트레이닝 복만 입고 다녔어요. 검은색 박스 티와 검은색 고무줄 바지가 평상복이었어요. 눈을 감고 살 빠진 내 모습을 그려 봤지만 그게 현실은 아니잖아요. 나는 아무것도 할 수 없다는 생각에 집 밖을 너무 나가고 싶었지만 사람들의 시선에 또 땅만 바라보게 될 것이고 힘이 들어 포기하고 집에서 주로 지냈어요.

하지만 캐나다는 달랐어요. 캐나다에서 사람들은 나를 살로 평가하지 않았어요. 눈을 마주치고 내 작은 장점들을 이야기 하며 웃어줬어요. 길가다 처음으로 남자가 전화번호도 물었어요. 지금까지 나를 괴롭힌 것은 타인의 시선 속에 갇혀 지낸 나 자신이라는 생각이 들었고, 나 자신에 대한 믿음과 확신을 가지고 한국으로 다시 돌아왔어요. 아쉽게도 일년이 지나도 한국은 많이 달라지지 않았어요. 일년 만에 만난 친구들은 여전히 내가 얼마나 살이 쪼고 살이 빠졌는지 이야기했어요. 자신들의 몸매와 타인의 외모에 대해 주로 이야기했어요. 55가 아니면 죄인 것처럼 말하더라구요. 일년전의 나라면 77이상을 입는 나는 죄인이라고 여겼지만 이제는 나의 장점에 대해 나는 알고 있어요. 하지만 아직 밖으로 말할 용기는 나지 않아요. 바라는 점이 있다면 평가 대신 나를 격려해주는 사

람들이 많았으면 좋겠어요. 따스한 말 한마디, 따스한 단어가 나에게 쏟아지지길 희망해요.

J. 참여자10

저는 초등학교 3학년 때 급식 먹기 시작하면서 살이 엄청 췌어요. 그 때부터 일년에 5-6킬로씩 꼬박꼬박 췌어요. 그때부터 눈에 띄게 뚱뚱해 지고 있다는 것을 알았어요. 초등학교때가 제일 끔찍했어요. 정말 전 교생이 뚱뚱하다고 놀리고 냄새 난다고 저리 가라고 하며 놀림을 받았어요. 중학교때도 놀림감이었는데 소위 말하는 일진이라고 하는 애들의 타겟이 늘 저였어요. 한번은 커터칼을 주머니 속에 넣고 ‘한번 만 더 그러면 내가 죽어버리던지 누굴 죽여버리던지 해야겠다’는 생각도 했어요. 물론 그런 일은 벌어지지 않는 않았지만요. 아직도 그때 기억이 생생해요.

옷을 너무 좋아해서 패션 디자인을 전공했어요. 과를 통 틀어 뚱뚱한 사람은 저 하나였어요. 옷을 만드는 사람들은 55도 아니고 44를 이상적인 사이즈로 생각해요. 당연히 저는 4년 내내 어디에서도 초대 받지 못했죠. 졸업 시점에 패션 회사 인턴지원을 하거든요. 모든 회사의 지원서에 어김없이 키와 몸무게 신체 상세 사이즈를 적어 내야해서 의류 회사 취업을 포기했어요. 큰 사이즈에 대해 분명 수요가 있지만 우리 브랜드의 cool하고 chic한 이미지를 방해하는 사이즈라고 생각해요. 어느 브랜드의 CEO가 우리 회사는 멋진 사람들을 위해 옷을 만드므로 XL를 만들지 않는다고 했다 못매를 맞은 외국의 이야기를 들었는데 사실 한국의 의류산업이 더 심각해요. C브랜드는 미국에는 0부터 16사이즈까지는 있어요. 같은 브랜드인데 한국에서는 0,2,4만 들어와요. ‘옷이 없

다'라는 것 하나만으로 인간 취급을 못 받는 것 같아요. 작은 불편함이
지만 나를 작게 만들고 결국에 내 인생 자체를 좌절하게 만드는 요소가
돼요. 결국 오랜 꿈이었던 디자인을 포기했어요. 저 차별이 역겹고 바뀌
어야 한다고 생각해요. 최근에는 TV에 뚱뚱한 사람이 당당하게 나오는
예능이 늘어나고 있고 SNS에 솔직하고 당당한 큰 몸의 사람들이 늘어
나고 있어요. 개인 미디어에도 당당하고 자신감 넘치는 뚱뚱한 사람들
이 늘어나고 있어요. 어쩌면 그 속에 희망이 있지 않을까요? 더 이상
죄인처럼 살고 싶지 않다. 되도록 당당하게 살려고 해요. 자신감으로 무
장하고 거리로 세계로 나가고 있어요.

K. 참여자11

저는 중학생 때 단체로 몸무게 쟈 때 ‘내가 뚱뚱하구나’라고 알게 되
었어요. 모두 앞에서 누구 몇 킬로 이렇게 적는데, 그리고 나면 꼭 ‘우
리반에서 제일 뚱뚱한 애는 누구냐?’라고 찾아요. 그리고 놀리죠. 그때
너무 스트레스 받아서 전날 종일 굶고 당일도 굶고 어떻게 제일 뚱뚱한
사람이 내가 되고 싶지 않다는 생각만 했어요.

성인이 된 후 대학에서도 직장에서도 대부분 남자들과 함께 지내고
있어요. 일만 잘하면 되는 것이라고 생각하는데 “너는 키도 크고 덩치
도 크고.. 너무 뚱뚱한 사람들은 일도 느리다”라는 이야기를 하시는 거
죠. 또 회사에서 회사에서 혼날 때 “넌 뚱뚱하니까 더 일 열심히 해야
해”고 하거나 “너는 뚱뚱한 애가 성격도 안 좋고..”라는 이야기를 들은
적도 있어요. 보기 좋으라고 있는 직장도 아니고 업무 성과와 상관 없
는 몸에 대한 평가를 너무나 쉽게 하는 것을 보며 성희롱이 아닐까 생
각했어요. 신고할까 고민도 했는데 이 것이 성희롱에 해당하는 것인지

똥똥한 사람을 다 지칭하는 것인지 몰라서 그냥 그 회사 그만뒀어요. 할머니 시대에는 풍만한 것이 더 좋은 여성이었는데 내가 시대를 잘못 타고 난 것이 아닐까 생각도 들어요.

그래도 요즘 차별에 대한 반성의 목소리가 커지고 있고 사회적 약자에 대한 배려가 커지고 있어요. 앞으로의 시대는 변할 것 같아요. 앞으로 다양성의 시대가 오고 있고 결국 아무도 내 삶을 결정할 수 없고 각자의 행복의 권리에 대해 주장해야 한다고 생각해요. 또한, 최근 유튜브와 인스타그램이 활성화 되면서 똥똥하고 멋진 88,100사이즈의 외국 유튜버들의 자신감 넘치는 모습에 놀랐어요. 저도 그렇게 표현하고 싶었어요. 그래서 페이스 북에 똥똥하고 자신감 있는 나의 모습에 대한 장문의 피드를 남겼어요. 또 인스타그램에 엄청나게 보정해서 실체가 아닌 내가 아닌 보정하지 않는 사진 등을 올리기 시작했다. 모르는 사람으로부터 악플이 달리기도 하고 응원의 글이나 글도 있지만 점점 그 목소리를 내야 한다고 생각해요. 제일 중요한 것은 솔직하게 자신을 드러내고 많이 사랑하는 것이죠. 살 빼는 것은 옵션이에요. 내 인생의 목적은 현재의 내 삶을 나를 위해 사는 것 이에요.

L. 참여자12

저는 자기 주장이 강한편이에요. 그리고 저에 대해 잘 알지도 못하면서 놀리거나 무시하면 가만히 있지 않아요. 그래서 말 싸움 되는 경우도 많죠. 한번은 택시 아저씨가 “이렇게 똥똥해서 누가 데려갈지 모르겠다.”라고 웃으며 말을 꺼냈는데 너무 화가 나서 무슨 말씀을 그렇게 하시냐고 따져 물었어요. 근데 그 아저씨가 오히려 화를 내시며 “솔직히 누가 너한테 이렇게 이야기 해 주는 것도 감사 해야 해.”라고 하셨

어요. 바로 그 택시 내렸는데 제가 그런 이야기 들을 필요 없는 거잖아요? 사과를 받아야 하는 것은 나인데 왜 비난의 대상이 되어야 하는지, 그리고 그 비난에 수궁하기를 바라는지 이해가 되지 않아요, 또 하루는 식당에서 밥을 먹는데 “저렇게 먹으니까 살이 찌지.”라고 말씀하는 할머니가 있었는데 소란스러워 지는 것도 싫고 해서 잠시 멈추었다 다시 밥을 먹었더니 갑자기 “너 같은 손녀 있을 바에 돼지새끼 키우는게 낫다.”라고 하시는 거예요. 나에 대해 아무것도 모르면서 함부로 판단하고 그런 비난쯤은 감당해야 한다는 생각을 가지고 있는 듯 해요. 사람들은 덩치가 크면 마음도 넓을 것이라고 편견 아닌 편견이 있어요. 반대로 과도한 친절을 베푸는 사람도 있어요. 봉사 활동하는 곳에서 선생님 한 분이 저를 따로 불러서 “OO야 네 옷은 제일 큰 것 시켰어. 같이 주면 네가 부끄러워할 까봐 따로 주는 거야. 너 이렇게 사는 것 스트레스 많이 받지?”라고 하는 거예요. 저 스트레스 많이 안 받고 당당한데 과도한 친절은 오히려 불편해요.

그럼에도 불구하고 이렇게 당당할 수 있는 이유는 바로 성당 사람들과 고등학교 친구들 덕분이에요. 언제나 나보다 더 나를 지지해조고 내가 똥똥해도 충분히 가치 있다고 말해줘요. 그 사람들 덕분에 내가 얼마나 중요한지 느끼며 살고 있고 주눅들지 않고 살 수 있어요. 최근에 성당에서 한 분이 저에게 솔직히 덩치가 큰 친구들에 대해 편견이 있었다고 사과한 적이 있어요. 자기가 일을 하다 보니 신입 직원 들어올 때 똥똥한 사람이 들어 오는 것이 처음에 너무 싫었대요. 그런데 그들이 일을 깔끔하게 잘 했고 편견을 가졌던 것이 너무 미안하다고 하셨어요. 그렇게 인식이 변하는 사람이 있다는 것은 좋은 사인이잖아요. 저도 그런 인식을 바꾸는데 도움을 줘야겠다고 다짐해요. 진짜 최선을 다해 살자라고 생각해요.

M. 참여자13

지금까지 비만에 대해 가장 많이 듣는 이야기는 ‘너는 살만 빼면’으로 시작하는 말이에요. “살만 빼면 참 이쁘겠다.”라는 이야기를 많이 듣죠. 처음에는 그 것이 좋은 것이고 칭찬이라고 생각했는데 듣다 보니 내가 지금은 평가를 받지 못한다고 생각이 들어요. 그리고 그런 이야기는 친인척이 제일 심해요. 고모는 만나면 “살 빠졌나 보자. 살 이 찢 것 같다. 너 진짜 이거 먹으려고 하나? 살 빼야지.” 이런 말들만 계속 하세요. 저희 엄마는 늘 제가 덩치가 커서 시집 못 갈꺼라고 하세요. “우리 딸은 뚱뚱한 것 만 빼면 진짜 괜찮다.”라고 하시는데 엄마는 내가 부끄러운 것이 아닐까 라는 생각을 지울 수 없어요. 이대로는 아무것도 할 수 없는 사람이라고 나 스스로를 포기하며 살았어요. 나는 별로 쓸모가 없는 존재니까.

대학생이다 보니 아무래도 취업에 대한 걱정이 많죠. 취업 잘되는 간호학과에 다니지만 불안하긴 해요. 교수님들도 다이어트해야 면접 통과한다고 하시고요. 뚱뚱하면 취업에 손해 볼 것이고 내 성적보다 좋은 곳에 취직할 수 있을지 고민이 돼요. 반대로 다이어트를 하려면 학과 공부 못하고 그럼 성적이 떨어지잖아요. 그것도 전 큰 걱정이거든요. 그러다 어릴 때 친했던 친구가 미국 이민가서 간호대 다니고 있어요. 제가 뚱뚱한 것 때문에 취업 못 할 까봐 걱정이라고 말했어요. 그때 그 친구가 “간호사로서 지식이나 역량이 부족하거나 간호사로서 다른 사람을 간호할 수 없을 정도로 건강문제가 아니라면 어떻게 사람을 채용하는 기준이 외모가 될 수 있냐.”라고 말을 했어요. 그때 땡! 하고 뒤에 맞은 느낌이었죠. 왜 뚱뚱한 내가 잘못 되었다고 생각하며 살았나 생각했어요. 그래서 뚱뚱하지만 할 수 있다가 아니라 뚱뚱하고 멋진 사람이 되어 보려 구

요. 여전히 편견의 벽은 있죠. 그건 하루 아침에 바뀌지 않겠죠. 하나쯤 바라는 것 이 있다면, 저 뿐만 아니라 세상에 모든 편견이 이해하려고 노력하면 바꿀 수 있다는 것, 다른 사람을 이해하는 사회가 되면 좋겠어요. 제가 사회적으로 약자라고 느껴지기 때문에 뚱뚱한 것 뿐 아니라 모든 사람들이 어떻게 생겼던, 장애가 있건 한 명의 인간으로 제대로 평가 받고 존중 받으면 좋겠어요. 그게 더 좋은 아름다운 사회 아닐까요?

N. 참여자14

지금 제일 큰 문제는 다이어트로 엄마랑 사사건건 부딪히는 거예요. 제가 원하지 않는 체형관리권을 끊어 끌고 가거나 다이어트 약품과 식품이 집으로 배달돼요. 그런 엄마의 모습을 이해할 수 없었는데 이모로부터 어머니가 그럴 수 밖에 없었던 이유를 듣게 되었어요. 저 낳은 후 산후 우울증을 심하게 앓아서 저에게 인스턴트, 레토르트 음식을 많이 먹였대요. 그래서 제가 살찘다고 생각하시고 미안해서 다이어트 하라고 압박을 주는 것 같아요. 엄마를 완전히 이해할 수는 없었지만 이해 해야겠다고 생각이 들었어요. 그러다가 작년 강남역 여성 살인사건이 터졌고 그 후 페미니즘 열풍이 불었어요. 저 역시 페미니즘 책을 읽고 차별에 목소리를 내야 한다는 생각을 하게 되었어요. 제 인생의 변곡점이었어요. 그 후 제가 하고 싶었지만 뚱뚱해서 할 수 없다고 생각했던 것들을 리스트를 적었어요. 가장 먼저 시작한 것이 수영이에요. 수영을 배우고 싶었는데 그 딱 달라붙는 수영복을 내가 입으면 사람들의 시선을 받을 것이라고 생각했고 미루어 왔었거든요. 수영을 시작하고 나니 기분이 훨씬 좋았어요. 뭔가 뛰어 넘는 느낌이 들었어요. 여전히 사람들의 힐끔거리는 시선이 있고 수영장 어르신들은 “아유 살이 이렇게 찌서 어떻게? 미

역 먹어 그래야 살 빠져.”이런 말을 해요. 그런데 이제는 제가 당당하니까 그 말들을 마음 속부터 무시할 수 있어요. 그래서 “네”라고 하고 돌아설 수 있고 상처 받지도 않아요. 제가 지금 대학졸업반인데요. 취업을 위해 정장을 사는 것이 주변 친구들 보다 힘들어요. 옷이 없거든요. 뚱뚱하게 사는 것은 참 귀찮고 일상생활을 방해하는 요소들이 많다고 생각해요. 실제 면접에서 다른 지원자에게 묻지 않았던 자기 관리 질문을 유독 많이 받았어요. 그렇지만 지금의 저는 괜찮아요. 사람들에게 나는 다이어트가 가장 필요한 사람일지 모르지만 나는 오늘의 나의 일상, 인생의 목표도 있어요. 지금 제일 중요한 것은 우리 사회가 외모지상주의에서 탈출해야 하고 개인은 주도적으로 인생을 살아야 해요. 그래서 값비싼 체형관리 이용권을 끊어온 엄마에게 이걸 내가 원하는 것이 아니라고 말했어요. 내가 원할 때 내가 원하는 방식으로 다이어트를 할 것이라고 말했죠. 엄마도 알겠다고 하셨어요. 마음이 한결 가벼워 졌고 내 길을 갈 수 있을 것 같은 희망이 생겼어요.

O. 참여자15

저는 유치원 교사로 일한 지 5년차예요. 처음에 이 직업을 선택할 때는 순수한 아이들은 나의 모습을 있는 그대로 봐주지 않을까 생각했는데 지난 5년을 되돌아 보면 유치원에서 제 삶은 고단했어요. 처음 저를 만나는 어린 아이들은 제가 너무 크니까 무서워 피하거나 울기도 했어요. 어떤 아이들은 저 때문에 유치원을 가고 싶지 않다고 말해서 곤란했던 적이 여러 번 있었어요. 유니폼에 대한 두려움이 있어서 유치원에서는 유니폼을 입지는 않아 다행이라고 생각했어요. 막상 일하다 보니 단체복을 많이 입게 되더라구요. 나름 가장 큰 사이즈의 옷을 받아왔지만 여전히

저에게 작은 사이즈라 동대문에서 천을 사서 단체복의 옆면을 뜯고 천을 덧대서 수선해서 입었어요. M 사이즈를 입는 사람들 사이에 XXL를 입는 저는 참 다른 존재라고 생각이 들었어요. 늘어나는 스판 단체복이 안 맞다니 사이즈가 안 맞다고 말을 꺼내는 것조차 부끄러웠죠.

또 옷 하면 부끄러운 것 중 하나가 옷이 다른 사람 보다 빨리 마모되요. 옷이 딱 끼이니까 박음질이 쉽게 뜯어 지기도 하고, 제일 심각한 것은 허벅지 안쪽 마모되요. 스치니까... 청바지나 질긴 옷도 오래 못 가요. 집 밖에서 옷이 뜯어진 적 여러 번 있어요. 저는 저를 콧 집어 말하지 않아도 ‘똥똥하다’라는 너무 싫고 창피한 단어 예요. 또 사람들이 쉽고 가볍게 내 몸에 대해 이야기 하는 것들이 트라우마가 되는 것 같았어요. 아무도 나에게 이대로 살아도 된다고 응원해 주지 안 줘요. 결국 내 몸이 나에게 덧이라고 생각했어요. 그래서 인지 내 뱃살, 내 팔뚝살을 보는 것이 너무 싫고 목욕탕, 수영장, 헬스장처럼 다른 사람들과 함께 옷을 갈아입는 공간들이 끔찍하게 싫어요. 몸을 보여줘야 하니까요. 옷으로 더 이상 가릴 수 없는 곳이니깐요.

내 몸이 너무 보기 싫으니까, 또 창피하니까 이런 인생이 구렁텅이 속에 있는 것 같았어요. 이렇게 젊은 날을 보낼 수는 없으니까 인생학교라는 자존감 향상 교육에 참여했어요. ‘내 몸은 잘못이 없으니 당당하게 살아가라는 것과 스스로 사랑하고 네 몸을 사랑해야 한다.’ 라는 선생님의 조언을 들었어요. 10년 후의 인생의 목표 10가지 만들기과 그 목표를 향해 어떻게 살아가야 하는지 계획을 세우고 왔어요. 이제 나는 사랑받을 자격도 있고 성공할 수 있다는 확신이 생겼어요 내가 가진 장점에 보다 집중하며 감사하며 살고 있어요.

P. 참여자16

저는 현재 여성 플러스 사이즈 쇼핑몰을 운영하고 있다. 고등학교를 졸업한 후 작은 회사에서 회계업무를 담당 했거든요. 은행직원들 같은 유니폼을 입어야 했어요. 딱 달라붙는 옷을 입는 것도, 그 옷을 입은 나를 보는 시선이 매우 불편했어요. 회사 동료들이 제가 어려서 만만했는지 제 몸에 대해 비난을 많이 했어요. 그렇게 첫 직장을 그만두고 쉬는 중 저처럼 뚱뚱한 친구들을 사귀게 되었어요. 서로 살에 대해 이야기를 나누기 시작하면서 나 뿐만 아니라 저 친구들도 불편함이 참 많았구나... 저들의 삶이 순탄치 않았구나 생각에 공감과 위로가 되었죠. 공통적으로 맞는 옷이 없다는 거예요. 저 같은 경우에는 기성복 사야할 때 힘들어요. 저 경우에는 교복 에피소드가 있어요. 교복은 누구나 입어야 하는 것이고 심지어 같은 옷이 짧아요. 다른 친구와 핏이 다른 것은 기본이고 브랜드 교복이 안 맞아요. 그래서 어쩔 수 없이 맞춤을 했어요. 근데 다 맞추고 나니까 친구들 교복이랑 제 교복이 오묘하게 색이 다른 거 있죠. 정말 3년 내내 ‘너 교복은 색이 왜 이렇냐?’는 이야기도 많이 듣고 너무 창피하고 부끄러웠어요.

뚱뚱한 몸을 가지고 쇼핑하는 것은 정말이지 짜증나는 일이에요. 결국 ‘그럼 우리가 한번 만들어보자’라는 마음으로 빅 사이즈 쇼핑몰을 만들었어요. 날씬한 것을 동경하는 것이 아니라 이번 시즌의 유행을 알고 따라하고 싶은데 입을 수 있는 옷이 없어요. 뚱뚱한 사람은 왜 예쁜 옷을 못 입을까? 왜 파진 옷, 짧은 바지를 입으면 안될까? 적어도 그 옷을 입을지 말지 선택권은 주어져야 하는 것이 아닐까? 라는 생각을 많이 해요. 지금까지 사업이 쉬운 길은 아니었어요. 동대문에 사업을 하러 가도 빅 사이즈, 플러스 사이즈 시장은 너무나 좁고 다양하지 못했거든요. 지금

이야 빅사이즈 쇼핑몰이 많이 늘어났지만 우리 쇼핑몰의 시작은 쉽지 않았어요. 결국 자체제작 옷을 늘려가며 어떻게 하면 예쁘고 유행에 뒤떨어지지 않는 큰 옷을 만들지 고민하고 있어요. 뚱뚱하지만 쉬크하고 예쁠 수 있어요. 모든 뚱뚱한 사람이 옷을 예쁘게 입어야만 한다가 아니라 적어도 입을 수 있는 기회, 사이즈는 있어야 한다는 말을 꼭 하고 싶어요. 저는 모든 뚱뚱한 사람들이 당당했으면 좋겠어요. 차별하는 당신들이 진짜 저급한 것이고 차별은 잘못 된 것이라고 이야기 해야 한다고 목소리를 내야 한다고 생각해요. 세상을 바꾸고 싶으면 너부터 바꿔보라고 누군가가 말했거든요. 그래서 저는 못생긴 여자, 뚱뚱한 여자의 삶이 아니라 전제가 없는 내 인생을 살고 싶어요. 그리고 저는 N포탈에 블로그를 운영하고 있어요. 아직 많은 사람들이 찾는 것은 아니지만 뚱뚱한 여자의 삶, 일상을 자유롭게 그리고 평범하게 그리고 싶어요. 싸우자는 것이 아니에요. 그저 보여주고 평범하다는 것을 세상 속에 스며들고 싶어요. 그리고 제 모습에 힘을 내 더 많은 큰 몸의 여성들이 목소리를 내길 바라요.

Q. 참여자17

전 지금 진짜 뚱뚱해요. 그리고 저는 먹는 것 진짜 좋아해요. 전 많이 먹어서 살찘어요. 먹는 이야기 좀 해볼게요. 어릴 때부터 뚱뚱해서 엄마가 제가 먹는 것 신경 많이 쓰셨어요. 간식 같은 것 사면 혼났어요. 그래서 어릴 때 부모님 없을 때 냉장고 안에 있는 음식 마구 먹기도 했고, 밖에서 슈퍼에서 과자 잔뜩 사서 들어와서 몰래 먹었어요. 그리고 책상 밑이나 옷장에 쓰레기 숨겼어요. 들키면 혼날 테니까 숨겼어요. 저희 엄마는 아마도 제가 안치우는 아이라고 생각하셨을 거예요. 그리고 밖에서

음식 고를 때 눈치가 보여요. ‘저러니까 살이 찌지’라는 소리를 듣거나 수근거리고 쳐다 보고 그래요. 햄버거 먹고 싶거나 길거리에서 OO 핫도그 먹고 싶은데 줄 설 수 없어요. 줄 서는 것부터 그렇게 눈치가 보여요. 내가 먹고 싶은 음식을 먹을 때 조차 눈치가 보여요. 맛있는 음식을 한 입 베어 물려고 하면 어김 없이 주변 사람들로 부터 잔소리를 들었어요. 먹는 것이 곧 나의 행복이라고 느끼는데 그 행복을 박탈 당하는 기분이 들어요. 마치 내가 먹는 음식은 정상 체중의 사람들의 먹는 음식과 다른 것 마냥 음식의 옳은 것 그른 것이라는 도덕성이 붙어 있는 것처럼 보여져요. 마치 저는 샐러드만 먹어야 할 것 같은 그런 분위기가 있어요.

나에게 살에 대한 이야기는 너무나 민감하고 아픈 이야기 예요. 한마디씩 던질 때 마다 마음에 균열이 생겨 마침내 무너질 때가 있어요. 그런 날이면 방 안에서 한 없이 목 놓아 울기도 했어요. 힘들다는 이야기를 꺼내는 것 조차 상처를 덧나게 하기 때문에 아프다 힘들다 말하기 어렵더라고요. 그러면서 소극적으로 바뀌어 갔어요. 소개팅, 연애는 물론이고 친구 만나는 약속도 미뤘어요. 스트레스 받으니까요. 그리고 새로운 장소나 새로운 무엇인가를 도전하는 것은 언제나 살 뺀 이후로 미루고 있어요. 하지만 살 빼는 것이 쉽지 않으니 ‘이번엔 살 뺄 거야’라는 저와의 약속을 지키지 못하고 실패하는 것과 같아요. 그러는 동안 저는 진짜 깊은 수렁으로 빠졌 달까요? 자신감도 없고 사람들 만나는 것도 두려워 지기 시작했어요. 20대 마지막을 향하는 지금 뒤돌아 생각하면 왜 그렇게 소극적으로 살았나 후회가 되었어요. 제가 그렇게 무가치할까? 라는 생각이 들었어요. 너무 똥똥하다고 해서 이렇게 살기엔 불공평하다고 생각했어요. 결국 현재를 충실히 살아야 해요. 오늘을 내일로 미루고 살 뺀 후로 내 삶을 미루면 결국 아무 것도 이루어 지지 않은 채 나는 결국 더 큰 실패의 수렁에 빠져요. “그래요 저 똥똥해요.

그리고 먹는 것 좋아해요.” 이렇게 숨기지 않으려 구요. 뭐 어때요. 전
제가 좋아요.

R. 참여자18

저는 지금 대학병원에서 간호사로 일하고 있어요. 저에게 학교 다닐
때 가장 기억에 남는 날은 신체검사 날 이에요. 가장 괴로운 날이죠. 키
몸무게 측정하면 옆에 키, 몸무게가 뜨고 기계가 “정상입니다. 비만입니
다.” 이렇게 말 해줬어요. 그렇게 공개되는 것은 참을 수 없는 창피함
이었어요. 지금도 건강검진 할 때 마다 공개되는 장소에서 키와 몸무게
를 측정 해요. 하나도 바뀌지 않았어요. 그래서 저희 병동에 환자분이
오시면 키 몸무게 제가 직접 가서 바로 적고 부끄럽거나 불편하지 않게
하도록 노력해요. 그게 얼마나 불편한 시간인지 제가 알고 있으니까요.

저는 항상 몸에 대한 평가를 받는다고 생각했어요. 저는 세상 사람들
에게 기준을 벗어난 사람이잖아요. 무시 많이 당했고 당연하다는 듯 살
빠라고 말을 하죠. 간호사가 된 이후에는 ‘너가 간호사인데 그 몸으로
어떻게 건강에 대해 이야기를 하느냐?’는 비난이 더 강해졌어요. 완전히
틀린 말은 아니라고 생각해요. 저는 간호사니까 비만한 환자가 있으면
살 빠라고 말 해야 하니까요. 근데 그런 제가 똥똥하니 누가 제 말을 듣
겠냐는 거죠. 체중관련 이야기를 환자에게 건 낼 때 편하지 않아요. 하
지만 나는 정직하고 또 열심히 일해왔는데 왜 나를 존중하지 않는지 화
가 났다. 늘 누군가 내 몸을 평가한다고 생각하고 불편하게 일 하니까
표정도 어둡고.. 그러니 인사고과나 환자들에게 좋은 평가를 받지 못했
던 것 같아요.

저는 지금 남자친구 만나면서 인생이 많이 바뀌었어요. 한번도 ‘똥똥

하다 살 빼라’ 이런 이야기 안해요. 아마 그런 남자였다면 저를 만나지 않았겠죠? 이 친구 만나면서 행복하다 라는 감정을 알 것 같아요. 나를 있는 그대로 사랑해 주고 아껴주는 사람이 있으니 저 사람들을 위해서라면 조금 나은 내가 되고 싶어요. 즐겁게 일할 수 있고 웃을 일이 많아졌어요. 예전에는 다이어트 하는게 너무 힘든 일이었는데 저 친구와의 더 나은 행복한 삶을 위해 즐겁게 다이어트를 할 수 도 있을 것 같다는 생각이 들어요. 제가 강조하고 싶은 것은 날씬하면 확실히 더 좋다고 생각한다는 것을 말하지 않아도 우리도 알고 있어요. 하지만 그게 전부는 아니라는 것 이에요. 인생은 ‘미녀는 괴로워’가 아니에요. 영화가 아닙니다. 있는 그대로 사랑 받고 존중 받는 것이 무엇인지 느끼는 것이 가장 먼저예요.

S. 참여자19

저는 고등학교 때는 공부를 잘 하는 아이였어요. 공부 잘 했으니까 어릴 때부터 공부해라는 소리를 살 빼라는 소리 보다 더 많이 들었죠. 공부 열심히 해야 하니까 많이 먹으라고 했죠. 특히 고등학교때는 모두가 나의 성적에 집중했어요. 그렇게 누구나 선망하는 좋은 대학에 입학했어요. 아마 칭찬은 그때가 끝이었던 것 같아요. 그 후 20대의 삶은 살이 지배했다고 해도 과언이 아니거든요. 20살이 되는 순간 가족, 친척 모두 나를 보면 살을 빼야 한다 이야기 하기 시작했어요. 한번도 내가 하고 싶은 것을 못한다고 생각하지 않았어요. 그런데 살을 빼야 취직을 하고, 살을 빼야 남자친구가 생기고, 살을 빼야 성공을 하고, 살을 빼야 예쁜 옷도 입는다고 말했죠. 살을 빼지 않는 나는 이 세상에 쓸모 없는 존재인 것 같았어요.

한번은 수업시간에 교수님이 질문했는데 저 혼자 대답했어요. 근데 제 목소리가 조금 작았나 봐요. 교수님이 “더 크게 대답하라”고 하셨는데 제가 주목받는 것 안 좋아해서 머뭇거렸더니 교수님께서 “너 나보다 몸무게도 더 나가는 애가 목소리가 그게 뭐냐”고 하셨어요. 뒤에서 애들이 수근거리고 그 분위기가 더 당황스러워서 또 아무 말 하지 못했어요. 그랬더니 교수님이 “너 나보다 몸무게 더 많이 나가잖아? 내 말이 맞아 아니야?”라고 하시는 거예요. 확인 사살 당하는 느낌이었어요. 눈물 날 것 같았고 따지고 싶었지만 또 다시 확인사살 당할까봐 조용히 있었어요. 개인적으로 그런 망신스러운 상황 생길 것 같은 상황이나 사람 피하고 싶어요 상처 받고 싶지 않거든요.

사람들이 저 보고 “다른 것은 다 잘하면서 왜 살은 못 빼냐”고 하더라구요. 적어도 ‘똥똥하다’라는 단어에서 멀어지고 싶었어요. 죽음의 다이어트를 했어요. 단식원에 들어가서 10일을 내리 굶고 나니 살이 쭉 빠져 있었어요. 그리고 요요를 겪었어요. 다음에는 홈쇼핑에 파는 스무디를 사서 먹고, 덴마크 다이어트를 하고... 지금까지 다이어트에 쏟아 부은 돈과 나의 시간과 노력이 무색하게 자꾸만 요요가 왔고 점점 지쳤어요. 대학 4년 내내 다이어트를 하다 보니 소위 말하는 스펙을 쌓지 못해서 원하는 직장은 입사하지 못했어요. 사수나 과장님은 무거운 물건이 있으면 나를 찾아요. 제가 아프기라도 하면 건강한 줄 알았더니 아니라고 편잔을 주시구요. 지금은 ‘그래 그럴 수 있지’ 라고 생각하고 이를 악물고 더 열심히 일을 하고 있어요. 그래야 내년에 나의 후배들도 똥똥해도 입사 할 수 있지 않을까 생각을 하거든요. 몇 주전에는 선배 한 명이 다가와서 살쥘서 게으르고 그럴 줄 알았는데 일 처리도 깔끔하고 빠르다며 칭찬을 하며 선입견을 가지고 있어서 미안하다고 하셨어요. 참으로 의미 있는 날이었어요. 제 노력이 통했다고 생각해요. 앞으로도 나는 그

렇게 내 길을 가려고 해요. 그러다 보면 세상도 조금은 나를 이해해주지 않을까 생각 해요.

제 5 장 연구결과

1. 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험

비만 여성에게 주어진 존재인 ‘큰 몸’과 그 큰 몸이 참여자들의 일상 생활 내에서 어떻게 상호영향을 받고 구성되는지 알아보기 위해 면담 자료를 분석하여 유의미한 진술들을 파악하였다[table 2]. 이들의 큰 몸으로 살아가는 경험은 ‘사회의 적나라한 차별에 맞서 주인 되는 삶 찾아 나서기’라는 본질적 구조를 가지고 있었다. 비만 여성의 삶의 경험은 대부분의 사람들과 다르게 큰 몸을 타인과 비교하며 나의 몸이 눈에 띄게 크다 라는 것을 깨닫는 것으로 시작되었다. 환영 받지 못하는 큰 몸을 가지고 있는 삶은 숨쉬는 모든 순간이 평가의 시간으로 큰 몸에 대한 다양한 차별 경험을 하였다. 차별의 경험은 비만 여성의 등 뒤에 붙여진 꼬리표가 되어 여성들은 차별에 순응한 결과 타인의 관점에 갇혀 심리적으로 고통 받았다. 이후 자신 내부의 몸부림과 사회의 변화로부터 차별의 벽을 넘는 여정을 시작하였다. 마침내 타인의 관점이 아니라 자신의 주관성을 가지고 차별을 견뎌내며 나 중심의 주인 되는 삶을 살아가게 되었다.

첫 번째 주제모음은 ‘스스로 지각하게 되는 큰 몸’으로 참여자들에게 주어지는 실존적이고 객관적인 큰 몸에 대한 주관적 경험이다. 시각적으로 사진이나 거울 속 자신의 모습을 보며 다른 사람들과 다르게 큰 몸을 인식 하거나, 신체계측을 통해 정상 범주에 속하지 못하는 높은 숫자의 몸무게와 BMI를 보며 자신의 큰 몸을 지각하게 된다. 또한 자신의 몸에는 적절하게 맞는 옷이 없고, 지하철이나 버스의 좌석 등 1인을 위한 공

간에서 비좁음을 체험하며 자신의 큰 몸을 인식하게 된다.

두 번째 주제모음은 ‘사회의 전방위적 차별 경험’으로 비만 여성들이 겪는 실제적 차별이자 사회적 낙인에 대한 주제이다. ‘온전한 나’가 아닌 ‘살 찐 나’로서의 평가가 이어지며 살로만 평가 받는 것이 삶의 크나큰 상처가 되어 버렸다. 인간관계에서 온전한 나로 인정 받지 못하고 살로 평가 받고, 시기별 몸에 대한 관심이 각기 달라 그 속에서 차별과 혼란을 겪었다. 또한 일상의 다양한 장소에서 차별을 경험하고 체중과 음식에 부여된 사회적 가치에 사회가 비만 여성에게 가하는 차별을 경험하였다.

세번째 주제모음은 사회적 낙인에 대한 개인의 반응이자 낙인의 내재화된 결과로서 심리적 사고과정을 의미하는 ‘타인의 관점에 간혀 고통 받는 나’로 도출되었다. 다양한 장소와 사람으로부터 차별을 경험하며 등 뒤에 ‘비만’이라는 꼬리표가 붙여진 참여자들은 그 결과로 “살 빼”라는 전제를 깔고 불완전한 오늘의 삶을 미루며 살아가고, 극한의 다이어트를 시도하고 실패를 반복하며 다이어트와 살의 굴레속에 살게 되었다. 또한 스트레스와 지나친 자기검열, 죄책감을 느끼며 자신을 주저 앉히는 자기혐오를 경험한다. 성인 초기의 참여자들은 사회에 소속되는 것을 중요하게 여겨 사회에 소속되지 못하는 두려움 역시 큰 심리적 고통으로 여기고 있었다.

네 번째 주제모음은 ‘차별의 벽을 넘는 여정의 시작’으로 참여자 내부의 목소리로써 스스로 몸에 대한 차별에서 벗어나려는 몸부림을 하거나 참여자 외부의 세계인 사회의 변화를 보며 비만인에게 둘러쳐 있던 차별의 벽을 넘어서려는 여정을 시작하였다.

다섯 번째 주제모음은 차별에 대해 고군분투하는 대처과정으로서 ‘주도적으로 살아가기’로 설명할 수 있다. 앞서 출발한 큰 몸에 대한 차별

의 벽을 넘는 여정의 과정을 살펴보면 다음과 같다. 튼튼한 울타리이자 꺼지지 않은 동력으로 다양한 사람들의 공감과 격려를 바탕으로 하여 튼튼한 지지체계를 만들어야 하며 인생의 목표를 세우고 here & now에 집중하며 휘둘리지 않고 중심을 잡고 살아 나갔다. 여기서 멈추는 것이 아니라 다양성이 인정 받는 사회를 만들어 나가기 위해 노력했다. 이 대처과정을 통해 참여자들은 내 안의 나를 지우고 다른 이의 시선을 자신의 삶의 중심으로 여겼던 것 과거의 나의 모습에서 적극적으로 나의 인생을 그려 나가는 나 중심의 모습으로 변모해 나갔다.

Table 2. The Meaning of Experience of Living as Obese Young Women in Korea

Theme clusters	Themes	Subthemes
1. 스스로 지각하게 되는 큰 몸	1)시각적으로 확인되어 지는 큰 몸	사진과 거울속에 도드라지는 나의 큰 몸
		신체계측을 통해 공개 되어지는 나의 큰 몸
	2)체험을 통해 지각하게 되는 큰 몸	내 몸에 예쁘게 맞는 옷이 없음을 경험함
		내 몸에 비좁은 불편한 공간을 경험함
2. 사회의 전방위적 차별 경험	1)인정 받지 못하는 인간관계	숨 쉬는 모든 순간이 큰 몸에 대한 평가
		비수가 되어 꽃히는 부모님의 살 빼라는 걱정
		반복되는 친척들의 살 빼라는 걱정
		체중 증가와 감소가 주제가 되는 친구들의 안부인사
		나를 무너지게 만드는 모르는 사람들의 돌팔매
	2)시기별 각기 다른 몸에 대한 관심	직접적이고 언어적 놀림을 받는 유년시절
		차별이 일시 정지되고 마음껏 먹어도 되는 고등학교시절
		간접적인 힐끗 거리는 시선과 수근거림을 느끼는 성인기
	3)일상의 다양한 장소에서 경험하는 차별	기-승-전 -'살 빼세요' 로 끝나는 진료경험
		외모가 곧 스펙이 되는 취업 과정
		외모와 관련 지어 평가 받는 직장 생활
		생각지도 못한 장소에서 경험하는 차별
		환영 받지 못하는 운동장소
		비정상적 고객이 되는 옷가게
	4)체중과 음식에 부여된 사회적 가치	'착한 음식'과 '악마의 음식'을 구분하고 다른 가치를 부여함
		큰 몸의 사람들은 많이 먹을 것 이라는 편견

Table 2. The Meaning of Experience of Living as Obese Young Women in Korea (continued)

Theme clusters	Themes	Subthemes
3. 타인의 관점에 간혀 고통 받는 나	1) 비정상이라는 전제가 깔린 불완전한 오늘의 삶	현재의 나를 부정하는 '살 빼'라는 전제
		오늘의 목표와 희망을 살 뺀 후로 미루고 살아가기
	2) 극한 다이어트 시도와 실패의 굴레	외부의 압박으로 시작된 다이어트
		롤러코스터 같은 다이어트 경험
		다이어트 부작용으로 건강 문제의 발생
	3) 나를 주저 앉히는 자기혐오	나를 붙잡는 내 몸 만큼 무거운 살이라는 감정의 무게와 스트레스
		모든 원인은 살로 돌리며 느끼는 죄책감
		마음 속에 못질처럼 새겨진 상처들을 통해 삶의 균열을 느낌
	4) 사회에 소속되지 못하는 두려움	마른 몸, 작은 얼굴, 다이어트 등 외모규범을 강조하는 미디어
		사회의 투명인간이 되어버린 큰 몸
		사회에 소속되기 위해 착한 아이 되기 노력
		스스로 벽을 쌓고 심해로 들어가기
4. 차별의 벽을 넘는 여 정의 시작	1) 차별에서 벗어나려는 몸부림	내 몸에 대한 나와 외부의 불일치의 양가감정 느낌
		큰 몸과 나를 분리시켜 생각하기
		나의 상처를 말로 표현해보기
		큰 몸에게 금기 시 되었던 것에 도전하기
	2) 변화하는 사회로부터 희망의 불씨를 찾음	사회적 인식재고의 태동을 느낌
		큰 몸을 가진 유명인의 노력
		편견 없이 있는 그대로의 나를 인정하는 최초의 긍정적인 경험

Table 2. The Meaning of Experience of Living as Obese Young Women in Korea (continued)

Theme clusters	Themes	Subthemes
5. 주도적으로 살아가기	1) 울타리가 되어주는 주변의 지지체계 만들기	큰 몸을 가진 친구의 안식처 같은 위로와 공감
		나의 방패가 되어주는 동성친구와 이성친구의 격려
		조건 없는 가족의 지지
	2) 내가 중심을 잡고 살아가기	자기 혐오에서 벗어나 나의 존재를 사랑하기
		오늘에 집중하여 보통의 삶 살아가기
		나만의 새로운 기준과 인생 목표 세우기
	3) 다양성이 인정 받는 사회를 만들어가기	큰 몸에 대해 편견을 깰 수 있는 모델이 되는 삶을 살아가기
		큰 몸을 가진 사람의 정당한 편의 제공에 대한 목소리 내기
		사회의 구성원들에게 편견없이 다가가고 솔선수범하기

1) 주제모음1: 스스로 지각하게 되는 큰 몸

‘스스로 지각하게 되는 큰 몸’은 큰 몸에 대한 참여자들의 주관적 인식과 경험에 대한 주제모음이다. 참여자들은 시각적으로 자신의 큰 몸을 대부분 사람들의 크지 않는 몸을 비교하게 되고, 신체 계측을 통해 정상 범주에 속하는 타인의 체중, BMI 등의 수치를 자신의 체중, BMI와 비교하였다. 또한, 맞는 사이즈가 없다는 불편함과 딱 끼는 옷을 입을 때, 지하철 등에서 자신의 몸에 불편한 공간을 체험하며 큰 몸을 인지하게 된다. 위의 경험을 통해 도드라지게 큰 나의 몸에 대한 창피함에 고개를 들 수 없었고 자신의 몸이 드러나는 순간 순간이 공포로 변모하였다.

(1) 시각적으로 확인되어 지는 큰 몸

참여자들이 가장 빈번하게 몸에 대한 비교와 나의 큰 몸을 인지하게 되는 것은 사진과 거울 속 다른 사람 보다 큰 내 모습을 발견할 때 였다. 내 몸이 크다는 것을 알고 있었지만 사진이나 거울 속에서 시각적으로 비교를 할 때 고개를 들 수 없을 만큼의 창피함을 호소하였다. 화장실의 전신거울, 길에 널려 있는 몸이 비치는 거울은 눈을 질끈 감아버리거나 땅으로 시선을 옮길 정도로 피하고 싶어 했다. 참여자들은 전신 사진이나 단체 사진을 찍는 순간 자신의 큰 몸을 눈으로 확인 하게 되고 다른 사람들의 몸과 자신의 몸이 한 눈에 비교되어 피하고 싶고 창피한 순간 이라고 말하였다.

“거울에 비치는 내 모습이 너무 싫어요. ...자신감이 떨어지는 느낌이에요. 옆 사람과 비교가 되니까. 전신 거울 너무 싫어요. 지옥 같아요. 그

래서 손 씻고 양치질 할 때도 거울 있는 곳이 아니라 싱크대 있는 곳에서 해요. (참여자 14)”

“친구들이랑 여행가서 사진 찍잖아요. 근데 제 몸만 보이는거예요. 사진을 찍으면 딱 보이니까 바로 비교되니까. 또 사진 찍을 때 단체사진 안 찍고 싶어요. 사진 찍게 강요당하는 단체 사진 너무 싫어요. 나도 내가 똥똥한 것 아는데 눈으로 확인 당하는 순간이에요. (참여자 4)”

많은 참여자들이 스스로 내 몸이 크다고 인지하는 순간은 중학교 이후 신체계측을 경험하면서 시작되었다고 언급하였다. 신체계측 과정에서 체중이 원치 않게 공개되고, 신체계측의 결과 비만이라고 결과지에 쓰여지는 순간 내가 크다는 것을 다시 한번 생각하게 된다고 말했다. 이 경험들은 긍정적 기억이 아니라 여성들에게 모욕적이고 공포스러운 순간이며, 피할 수 있다면 피하고 싶은 상황이라고 하였다. 나아가 신체계측은 몸무게가 친구들에게 공개되며 놀림과 차별의 신호가 된다고 하였다.

"신체검사 할 때 애들은 줄을 쭈욱 서 있고 몸무게는 서기가 적어요. 그 상황을 떠올리면 지금도 너무 모욕적이에요. (제 몸무게를 서기가 적는 순간 애들은 놀라고 나는 얼굴이 빨개지고 ... 그 숫자는 뭐랄까.. '넌 정상이 아니야.' '넌 이상해'라고 저한테 도장을 찍어버리는 것 같아요. 그 때 (신체계측 할) 마다 저는 늘 애들의 놀림 대상이었어요. OO이 몇킬로나왔어?라고 애들이 웃죠." (참여자 9)

(2) 체험을 통해 지각하게 되는 큰 몸

참여자들은 맞는 사이즈가 없는 옷에 대한 이야기를 인터뷰 전 과정에 걸쳐 가장 많이 했다. 보통의 사람들에게는 걱정거리가 아닌 교복과 기성복을 살 때 자신의 몸에 맞는 사이즈가 없다는 것을 깨닫으며 ‘내 몸이 똥똥하다’라는 것을 인지하였다. 또한 사이즈가 있더라도 꼭 끼이는 사이즈(참여자6,8), 박음질 선이 유난히 잘 뜯어지는 것을 경험(참여자12,13)하며 남 몰래 내 몸이 크다는 것을 인식하게 되었다.

“친구들은 아마 한번도 고민해본 적 없겠지만 저는 교복이나 체육복 살 때 진짜 힘들어요. 대학 와서 예쁜 옷 못 입는 거랑은 정말 차원이 달라요. 교복은 누구나 입어야 하는거고 심지어 같은 옷 이잖아요. 그래서 다른 친구랑 내 옷이 찢이 다른건 기본이고, 저 같은 경우에는 그냥 기성 교복이 안 맞았어요. 거기에서 켈 큰 사이즈해도 안 맞았어요. 그래서 어쩔 수 없이 학교 앞에 있는 오래된 교복집에서 맞춤을 하게 된거예요. 근데 다 맞추고 나니까.. 학교 입학하고 나니까 제 교복이랑 친구들 교복이 오묘하게 색이 다른거 있죠. 정말 3년 내내 너무 창피하고 부끄럽고 그랬어요.” (참여자 16)

또한 버스와 지하철의 빈자리가 내 몸보다 작고 불편한 공간이라는 것을 알고 있었다. 따라서 참여자들은 지하철에서 자리에 앉지 않거나 넓은 자리가 있는 경우에만 착석하려고 노력하며 스스로 내 몸이 다른 사람들 보다 크다는 것을 지각하고 있었다.

“지하철에 타면 맨 끝자리에만 앉으려고 해요. 사람들 사이에 한자리가

비어 있으면 제가 앉기에는 좁아 보이거든요.” (참여자 6)

“우리 커플이랑 친구커플이 차 렌트해서 여행가는데 제가 몸이 이렇다 보니 저 때문에 공간이 비좁아진 것 같아 미안했어요.” (참여자 5)

2) 주제모임2: 사회의 전방위적 차별 경험

큰 몸의 20대 비만 여성들은 자신의 삶의 과정에서 다양한 차별을 경험했다고 말하였다. 살 찐 여성으로 살아가며 주변의 인간관계에서 나 자신으로 인정 받지 못하였다. 매 순간 ‘뚱뚱한 아이’, ‘살찐 여성’로 평가 받았으며 이는 조금씩 삶에 스며 들어 결국 큰 상처가 된다고 하였다. 이러한 여성의 몸에 대한 사회의 관심은 성장 시기적으로 각기 다른 관심사를 가지고 있었다. 참여자들은 일상의 다양한 장소에서 불편함과 차별을 경험하였다. 또한 음식에 부여된 사회적 가치 역시 큰 몸을 가진 여성에게 차별로 작용했다. 즉 ‘사회의 전방위적 차별 경험’이라는 주제모임은 비만 여성이 겪는 실제적 차별에 대한 사회적 낙인에 대한 경험을 나타낸 것이다.

(1) 인정 받지 못하는 인간관계

대부분의 참여자들은 뚱뚱한 큰 몸은 사회에서 환영 받지 못하고, 자신의 삶의 과정 자체가 ‘있는 그대로의 나’로 인정받지 못하고 ‘살찐 여자’, ‘뚱뚱한 여자’로 평가 되며 인정받지 못한다고 느꼈다. 그 평가 과정을 ‘원하지 않는 무대에 올라 조롱 받는 기분’(참여자 16)이라고 표현하였다. 특히 이 과정에서 평가자들의 표현 방식이 일관되게 “너를 위해

서야, 기분 나빠 하지마”라는 말로 걱정을 담아 말한다는 것을 알고 있지만 반복되는 이야기와 평가에 자신에게 위로가 아닌 상처가 되는 것을 알아주길 희망하였다

“ 숨쉬는 모든 순간이 평가예요. 놀림 받고 힐끔거리는 시선 받으면요... 늘 무대 위에 있는 기분이에요. 그게 내가 주인공이 아니라 안 올라가고 싶은 무대에 조명에 올라 조롱을 받는 것 같아요. “(참여자 16)

참여자들이 20대 미혼 여성이기에 큰 몸과 이성관계를 잇는 평가를 특히 많이 경험하였다. 뚱뚱함과 매력은 서로 반대되며, 이성적 매력이 없는 결격사유라는 믿음이 팽배해 이성친구가 있을 때 역시 “너는 뚱뚱함에도 불구하고 연애를 하는구나.”(참가자 2)라는 식의 평가를 받고 있다고 하였다.

“사람들은 살찐 거랑 이성친구, 이성 관계랑 이어서 생각 많이 해요. 너 그러면 남자친구 안 생긴다. 니가 살 빼면 남자 소개시켜주겠다는 식이죠. 남자친구 있다고 하면 흠칫 놀래요 사람들이.. 당연히 이성한테 매력이 없을 거라는 편견을 가지고 있죠.“ (참여자 8)

참여자에게 가장 가슴 아프고 힘든 평가는 가장 가까운 가족에게서 공감 받고 지지 받지 못할 때 였다. 가족이라면 더 이해해주고 함께 공감 해주기를 희망하는 큰 몸 여성과 가족이기에 걱정을 담아 “살 빼”라는 말을 직접적으로 할 수 있다는 가족들 사이에 간극이 매우 컸다. 이로 인해 큰 몸 여성들은 상처 받고 있었으며 특히 자신에게 가장 큰 지지자일 것이라고 굳게 믿었던 부모님이 자신의 몸에 대해 언급할 때 그 무엇

보다 비수가 된다고 하였다.

“저희 부모님은 여자는 예뻐야 한대요. 한번은 제가 공부하고 있는데 문제집을 다 찢으면서 너는 살이나 빼! 공부는 해서 뭐하냐! 어디 갈꺼냐! 그런 적이 있어요. 그리고 제가 공부하는데 사람들이 너 뒤에서 괴물이라고 한다 괴물이라고 엄마가 그랬어요. 엄마가…엄만데…우리 엄만데…”
(참여자 3)

또한 매일 만나는 직계가족 이외 명절과 가족 행사 때 만나는 ‘한 다리 건너’ 친척들로 인한 차별의 경험이 모든 대상자에게서 존재했다. 오랜 만에 만나는 친척들에게 안부가 아닌 몸에 대한 평가를 우선적으로 받았다. “가족 만큼 가깝지 않고 자주 보지 않기에 때로는 친구보다 더 멀게 느껴지는 친척인데 나에 대해서 잘 알지도 못하면서 함부로 말하는 살에 대한 평가…”(참여자 19)는 반복될수록 그 속에 상처가 되고 공허한 메아리처럼 울려 퍼져 결국 친척과의 만남을 꺼리거나 스트레스 받는 경험으로 표현하였다.

“제사나 명절 이럴 때 가면 고모들이 늘 만나면 인사가 다 제 살 이야기에요. OO이는 살이 찼네 빠졌네. 더 빼야 하네…저는 친척들 별로 안 좋아해요. 저 어렸을 때부터 이런 이야기 많이 들어서 친척들 만나기가 참 그렇거든요. 별로이고 부담스럽고 안 편해요.” (참여자 14)

20대 여성이 주를 이룬 친구들이 모이면 어김 없이 모두의 몸이 안부처럼 “살이 빠졌어, 살이 찼어” 이야기가 오간다고 하였다. 각자의 몸에 대한 안부인사가 끝나면 대화의 많은 부분을 외모에 대한 이야기로 채워

나갔다. 외모 이야기를 이어 나갈수록 참여자들은 불편한 감정을 호소했다.

“애들의 이야기의 절반이상은 다 외모 이야기예요. SNS에 사진 올려도 댓글이 다 살 빠졌다 살찘다 이야기가 많아요. 이게 마치 안부인사인 것처럼 들려요. 엄청 불편한...” (참여자 9)

특히 오랜만에 만나는 친구들을 경우 외모 평가의 주체가 자신의 몸에 대한 평가가 안부인사에 그치지 않고, 모임의 주제가 ‘살과 외모’가 되며 상처가 되었다.

“친구들은 만나면 저에게 살 이야기 밖에 안해요. 너 살찘다. 너 살 빠졌다. 살 빠졌다는 소리도 칭찬일지 모르지만 듣기 싫어요. 특히 살 찘다고 할 때 걱정되어서 그렇다고 말하지만 정말 나를 위하는 것인지 모르겠어요.” (참여자 9)

다양한 인간관계에서 큰 몸으로만 평가받고 인정 받지 못하였지만, 참여자들을 무너뜨리는 것은 모르는 사람에게 받는 비난이었다. 그 이유는 잘 모르는 사람 사람들의 언어적 비난이 강도가 강하다는 이유도 있지만 가족이나 친구와의 모임과 다르게 예상하지 못한 상황에서 불쑥 발생한다는 점이다. 따라서 모르는 사람들의 언어적 비난은 이유도 모르고 준비도 되지 않은 채 맞는 돌팔매 같았고 이러한 돌팔매가 쌓이면 결국 자신을 무너지게 만든다고 하였다.

“버스정류장에 앉아 있는데 지나가던 할머니가 제 다리만 보는 것 이에

요. 제가 치마 입고 있었는데 웬지 그런 말 할 것 같다는 느낌이 들었죠. 역시나 할머니가 니 다리는 내 다리 두개 만하다. 어떡하냐, 다리에 병 있냐? 라고 하셨어요. 너무 창피해서 어찌지 어찌지 생각하는데 버스 올 때까지 계속 그 이야기 하시더라고요.” (참여자 2)

(2) 시기별 각기 다른 몸에 대한 관심

전체 19명 대상자 중 13명은 고등학교 이전에 이미 비만했으며 몸에 대한 차별에는 연령별 차이가 분명하게 존재한다고 응답했다. 초등학교, 중학교때의 차별은 직접적이고 언어를 통한 차별의 성격을 가졌고, 성인기에 접어들어서 느끼는 차별은 간접적이고 차가운 시선을 포함하는 특징이 있었다.

“어릴 때는 말로 놀리는 친구들이 많았죠. 사실 나이가 들어서 사람들은 은근히 바라보는 시선이 많고 기분 나쁘죠. 지금 차별 받고 나를 함부로 대한다고 느껴지는 좀 *feeling* 적인 거라면 어릴 때, 초등학교때는 특히 남자애들이 대 놓고 말로 놀렸죠. 이게 좀 더 *actual* 하다고 해야 할까요?” (참여자 11)

초등학교, 중학교처럼 어린시절에는 말로 놀림을 받거나 왕따 등 학교 폭력의 대상이 되기도 하였다. 어린시절의 놀림은 “돼지야”, “콩깍거린다”라는 말이었다. 가벼운 말처럼 들리지만 그 말은 듣고 사라지는 것이 아니라 여성들의 심연에 가라 앉아 있을 뿐이었다. 어린 시절의 남자아이들의 놀림의 결과로 남성에 대한 부정적 인식으로 성인 남성을 만나기를 꺼려하는 경우, 아직도 꿈에 나와 죽여버리고 싶다는 말을 하는 등 그

상처가 시간이 지난다고 하여 치유 되는 것이 아니라는 것을 볼 수 있다. 언제나 비슷한 상황과 생각을 하면 수면 위로 떠오를 수 있는 차별로 인한 상처였다.

“중학교때 그때 친구들이 OO이 걸어온다. 쿵쿵 쿵쿵거린다. 이러는 거예요. OO는 똥똥하니까 놀려도 된다고 하면서. 왕따는 아니었지만 놀림의 대상이었어요 … 맨날 놀림 당했어요.” (참여자 9)

“저는 남자애들한테 따돌림 엄청 많이 받았어요. 돼지라고 놀리면서 막 췌는 시간 마다 와서 때리고 발로 차고, 화장실 갈려고 하면 복도에서 발 걸어서 넘어뜨리고, 자기들끼리 웃고 … 똥똥하다는 그 자체로 놀렸어요.” (참여자 8)

이 시기를 지나 입시위주의 고등학교 재학 기간은 친구들 사이에 놀림도 없었고 가족과 사회적으로도 대학입시라는 보다 상위의 목표가 있기에 삶에 대한 차별이 없는 ‘pause 버튼이 눌러진 기간’(대상자 2,8)이라고 응답하였다. 자신들의 삶에서 유일하게 살쪼미 허용되고 모든 사람들이 먹는 것에 제제를 가하지 않는 안전하고 편안한 시기였다고 하였다.

입시 기간을 지나 20세가 되었을 때 자유롭게 옷을 입을 수 있지만 맞는 사이즈의 옷이 없고, 이성친구를 사귀려면 살을 빼야 한다는 비난, 취업하려면 살을 빼야 한다는 비난 등 한꺼번에 큰 몸에 대한 비난이 가해지면서 나만 섬에 동떨어진 듯한 느낌을 받는다고 하였다.

“고등학교때는 공부해야 하니까 주변에서 딱히 뭐라고 안 했는데, 20살 되니 나만 섬이더라고요.” (참여자 9)

성인이 된 후 말로 놀리는 사람은 전보다 현저하게 줄어 들었다. 대신 매일의 삶에서 위아래로 쳐다보는 시선, 자신의 뒤에서 수근거림을 느낀다고 하였다. 특히 이때 자신이 마치 동물원의 동물이 된 기분이며 이는 직접적 언어로 차별 하는 것 보다 스트레스가 크다고 말하였다. 늘 누가 자신을 쳐다본다는 느낌에서 빠져 나올 수 없었고 심한 경우 정신과 상담을 받은 참여자도 있었다.

“사람들이 내가 지나가면 어김 없이 힐끗 쳐다봐요. 아래 위로 훑어 보거나 어떤 분들은 뒤에서 수근거리죠. 저 다리봐. “ (참여자 1)

“가끔 나는 제가 미친 것이 아닐까 정신과 가봐야 하지 않을까 생각을 해요. 자꾸 지나가는 사람들이 날 보는 것 같고 나에 대해 내 몸에 대해 수근거리는 것 같아 서요. 그게 팩트든 아니든 간에 자꾸 그렇게 느껴져요.” (참여자 14)

(3) 일상의 다양한 장소에서 경험하는 차별

참여자들이 일상 생활속에서 차별 받는 장소는 매우 다양하였다. 살빼라는 답변만 돌아오는 병원 방문, 외모가 곧 스펙이 되는 취업과정에서의 차별 경험, 평가 절하 되는 직장생활, 운동장소에서 조차 환영 받지 못하는 차별 경험, 지하철 등 생각지도 못했던 공공장소에서의 갑작스러운 차별 경험 등 일생생활 곳곳에서 다양한 차별을 경험하였다. 또한 환경적으로 맞는 사이즈의 옷이 없는 일상의 불편함을 경험하였다.

참여자들은 사고로 손목이 다쳐서 방문한 병원에서도, 후두염이 걸려 방문한 이비인후과에서도 현재의 건강문제에 대한 설명과 치료보다 “살

때문이에요, 살 빼세요.”라는 이야기를 가장 먼저 의료인으로부터 듣게 된다고 했다. 병원 방문의 목적이 무엇이던 간에 ‘기-승-전-“살 빼”’로 끝나는 병원 방문 경험은 결국 그 비난을 듣기 싫은 마음에 병원 방문을 회피하게 된다고 하였다.

“어느 병원을 가나 결론은 ‘그러니 살 빼세요’예요. 너무 기분이 나빠요. 어디가나 기-승-전 ‘살 빼세요’예요. 어딜가나 살빼라고...”(참여자 10)

“병원을 가지 않아서 결국 더 큰 병에 걸릴지도 몰라요. 근데 당장 병원 가는게 가서 차별 받는게 너무 싫어요.” (참여자 16)

취업을 앞둔 대학생과 취업 과정을 거친 참여자들은 취업 과정에서 차별을 받지 않을까 라는 막연한 두려움을 가지고 있었다. 또한 채용공고에서 키, 몸무게, 신체 사이즈 등을 적거나 ‘용모 단정한 자’ 라는 문구처럼 외모와 관련한 규정에 원서를 내는 것조차 꺼려진다고 하였다. 실제 취업 과정에서도 어려움이 존재하였는데, 면접관으로 부터 ‘자기 관리 못한다는 비난’을 받은 경험이 가장 많았으며, 이 과정에서 직무와 상관 없이 몸이 곧 스펙이 되는 현실에 허탈감을 느끼고 자존감의 하락을 경험하였다. 특히 2017년 현재 블라인드 채용이 강조되면서 오히려 외모가 스펙이 되는 현상을 강화하는 것이 아닌지 우려한다고 하였다.

“면접 볼 때 사진보고 나를 한번 보고 사진이랑 왜 이렇게 다르세요? 건강에 문제 없냐고 물어봤어요.” (참여자 1)

“성적도 좋은데 면접만 보면 다 떨어지는 거예요. 자기 관리도 못하면서

어떻게 일을 관리할 수 있냐고.. 한참 힘들어했어요.” (참여자 8)

어렵게 들어간 직장에서도 차별이 만연했다. 무거운 물건의 운반 등 단순하고 힘을 쓰는 일을 강요 받거나, 업무 성과와 상관 없이 ‘똥똥하다’라는 이유로 늘 ‘하나 더 없어져 있는’ 비난을 받기도 하였다. 똥똥하기 때문에 더 일하라는 상사에 말에 화가나 회사를 그만두기도 했다.

“제가 커피숍에서 일년 일했는데요. 점장님이 똥똥한 사람이 만드는 커피는 맛이 없어! 라는 거예요.” (참여자 6)

“저는 회사에서 혼낼 때 (차별) 많이 느껴요. 넌 똥똥하기 때문에 더 뭐해야 하는거야. 라고 말하는데 좀 이해를 못 하겠어요. 왜 더 똥똥하니까 너는 일을 못하고 느리고 저것도 못하고 이런 이야기...똥똥한 사람들에게는 무언가 늘 하나 더 없어져 있어요.” (참여자 11)

비만 여성에게 무엇보다 힘든 차별의 상황은 식당, 지하철 등 공공장소였다. 매일 이용하는 공공장소에서 생각지도 못한 차별을 받을 때 그 상처는 사라지는 것이 아니라 매일의 삶에서 그 장소를 지나칠 때 마다 반복적으로 떠올라 심리적으로 위축되고 같은 차별을 받지 않으려고 전전긍긍하게 된다고 하였다. 몇몇 참여자는 미혼임에도 불구하고 지하철에서 임신부로 오해 받은 경험이 있었다.

"지하철을 타면 사람들 불편할까봐, 내가 많은 자리 차지할까봐, 맨 끝에 앉거나 서서가요. 근데 한 아줌마가 똥똥한 여자가 옆에 앉아서 자리 많이 차지해서 불편하다고 하는거예요. 저를 훑어보면서요 ... 당장 내려서

지하철에 뛰어들고 싶다는 생각했어요. 내가 쓸모 없고 피해주는 존재인가 하는 생각이요. 문제는 그날의 감정과 상처가 그 날로 사라지는게 아니에요, 지하철 탈 때 마다 생각나고 걱정되요.” (참여자 4)

“지하철에서 임신부인줄 알고 자리를 비켜준적이 많아요. ... 제가 하루는 찢어진 원피스를 입었어요. 그리고 플랫폼을 신었고 뱃살이 있으니까 배가 나오긴 했죠. 근데 어떤 애 엄마가 OO야 엄마 무릎에 와서 앉아. 여가 이모 뱃속에 OO같은 애기가 있어. 이모 힘들거야.” 그 이후로 저 그 옷도 못 입고, 지하철 탈때마다 신경 쓰이고 곱씹게 되고 걱정되요.” (참여자 6)

헬스장은 전통적으로 비만한 사람들에게 사회가 지속적으로 방문하기를 요구하는 장소이다. 대부분의 비만 프로그램들이 운동 프로그램으로 구성되어 있다. 하지만 실제 비만인들은 체중감량에만 초점이 맞추어진 운동에 대한 반감이 있었다. 헬스장 등 운동장소에서 어렵고 불편한 점은 끊임 없이 타인의 시선을 받는다는 점, 거울 속 자신의 모습에 신경을 쓰느라 피곤하다는 점이다. 새로운 결심으로 찾아간 헬스장에서 신체계측과 체중감량에 대한 트레이너의 감량 목표의 설정과 자신을 심각하게 바라보는 눈빛, 탈의실과 공동 샤워공간에서 더 이상 숨길 수 없는 자신의 몸과 그 몸을 바라보는 다른 사람들의 시선에 차별을 느낀다고 하였다. 부정적인 경험은 결국 운동을 포기하게 만들기도 하였다.

“저는 헬스장 가면 굳은 마음으로 가는 첫날이 제일 힘들어요. 그게 몸이 힘든게 아니라 가면 인바디부터 재 잼아요. 그리고 나면 엄청 심각하게 절 봐요. 몸무게가... 지방량이... 그러면서 몸무게는 얼마 빼야 하고,

지방량은 얼마 빼야 해요 라고 하는거예요. 알아요 빼야하는거 근데 운동의 목적이 인생을 풍요롭게 한다던지 아니면 즐겁기 위해서 체력을 튼튼히 하기 위해서 많잖아요. 근데 그 순간 저는 죄수 같아 저요. 그래서 그 헬스장 옷이 죄수복 같고 그래요. 인바디를 측정하는 순간 저는 정상이 아닌 비정상적 인간이 되어버리는거죠. 그 뭐랄까... 딱 진단, 결정, 결단, 판결나는 순간 같아요. 그 순간이... 인바디 몇, 몸무게 몇, 비정상, 비만, 이렇게 땡땡땡!” (참여자 10)

참여자들은 과거에 비해 플러스 사이즈를 판매하는 온라인 쇼핑몰은 늘었다는 것을 입을 모아 반겼다. 하지만 오프라인 매장과 백화점 등지에서 손쉽게 몸에 맞는 기성복을 구매할 수 없었다. 대부분의 매장은 44 사이즈에서 66까지만 존재했기 때문이다. 맞는 사이즈가 없다는 것은 평범한 일상을 방해 받고 기회를 박탈당하는 경험이라고 언급하였다.

“당장 정장이 필요한데 저는 아무 때나 살 수 없고 제한이 되어 있어요. (맞는 사이즈의 옷이 없다는 것은) 일상생활이 방해 받고 있는 느낌이에요. 누군가에게는 너무 쉽고 평범한 일상이 저한테는 고통인 거죠. 옷 사는 것은 많은 사람들이 즐겨워하고 또 어렵지 않은 것이죠. 근데 저에게 옷은 접근성., 찾는 것 자체가 어려워요.”(참여자 4)

교복, 체육복, 단체복 등을 포함하는 기성복의 경우 ‘사이즈가 없다’는 이유로 옷 가게를 방문할 때 마다 비정상적 고객으로 취급 받았다. “손님 사이즈는 없어요”(참여자 1)라는 이야기를 반복적으로 들어왔다. 특히, 한국은 미국 등 외국과 비교하였을 때 같은 브랜드라고 하더라도 사이즈의 접근성이 더 좁고 선택권이 없다고 하였다. 결국 사이즈가 없다

는 점이 결국 차별의 시발점이 된다고 여겼다. 몇몇 참여자들은 자신의 몸도 크지만 기성복 옷도 작다라고 불만을 토로하였다.

“옷 사러 가면 제가 물어봐도 대답도 안하고 경멸하는 눈으로 쳐다보거나 “손님이요? 손님한테 맞는 것 없어요”라고 하죠. 얼마전에 맘에 드는 티셔츠가 있어서 “언니 이거 large 있어요?” 했더니 엄청 어이 없다는 식으로 쳐다보면서 “저희 large 없거든요.” 라고 하는거예요. 55,66이외의 여자는 없다고 생각하나 봐요. 아니 없어야 한다고 생각하나 봐요.”
(참여자 11)

(4) 체중과 음식에 부여된 사회적 가치

다이어트가 당연히 되는 한국 문화에서 음식은 곧 도덕적인 지위를 가지고 있었다. 즉 ‘큰 몸을 가진 원인이 음식에 있다.’라는 인식이 널리 존재한다. 이러한 체중과 음식의 강력한 관계로 큰 몸의 여성들은 닭 가슴살, 샐러드 등을 먹어야만 하는 ‘착한 음식’으로 높은 가치를 부여했고, 패스트 푸드, 기름진 음식, 디저트 등을 ‘악마의 음식’으로 낮은 지위가 있다고 생각했다. 이러한 사회의 가치에 따라 사람들과 어울려 먹을 때 되도록이면 착한 음식을 먹으려고 노력하였다. 사회의 전반적 분위기가 먹는 즐거움이 아닌 먹는 것에 대한 죄책감이 팽배한 분위기라고 느꼈으며 음식에 가치나 지위를 부여하는 것에 대한 불만을 토로했다.

“음식엔 죄책감도 수치심도 우월감도 없어야 한다는 것이 제 생각이예요. 맨날 닭 가슴살이랑 풀만 먹는다고 내가 천국에 가진 않아요. 반대로 햄버거 먹는다고 내가 지옥에 가지도 않구요. 음식은 죄가 없어요.”

(참여자 16)

체중을 막론하고 많이 먹으면 안된다는 음식에 사회적 가치가 부여된 세상에서 큰 몸을 가진 사람들에게 ‘당연히 많이 먹을 것’이라는 편견이 많다고 했다. 몇몇 참여자들은 자신이 맛있는 음식을 좋아하는 것과 이것이 큰 몸의 원인이 된다는 것을 부정하지 않았다. 하지만 음식을 먹을 때 마다 먹어서는 안된다는 편견이 자신을 죄인으로 만든다고 하였다.

“똥똥하다고 해서 무조건 엄청 많이 먹는 것 아니거든요. 매일 팝콘 콜라 기름진 패스트푸드 먹는 것 아니거든요. 대다수의 날들은 다른 사람과 여기 있는 모든 사람과 비슷하거든요. 근데 그걸 인정 안해주고. 다른 공간에 있는 것 마냥, 푸드파이터 마냥 먹기위해 사는 사람인 것 처럼 바라보죠. (참여자 10)

또한 음식점에 들어갈 때, 음식을 주문하기 위해 줄을 설 때, 음식을 먹을 때의 사람들의 시선과 수근거림을 느낀다고 하였다. 조금만 먹으라는 말들을 어릴 때부터 들어왔기 때문에 대부분의 대상자는 사람들과 함께 음식을 먹을 때는 마치 소개팅 할 때처럼 조금만 먹고 돌아서서 음식을 숨겨서 먹거나 아무도 없는 집에서 폭식을 하는 행동을 보였다.

“(음식을) 숨겨놓고 많이 먹었어요. 숨기면 한꺼번에 많이 먹게 되고, 밤 늦게 먹게 되고.. 이불속에서 많이 먹었어요. 그리고 먹고 자죠. 정상적으로 먹지 못하니까 더 살이 찌고... (참여자 4)

3) 주제모음3: 타인의 관점에 간혀 고통 받는 나

큰 몸으로 살아가며 사회에서 차별을 경험한 참여자들은 주도적 삶의 관점이 아닌 타인에 의해 평가되고 큰 몸이 만든 꼬리표가 붙여진 타인의 관점으로 살아갔다. 이는 사회적 낙인이 내재화된 심리적 반응을 의미한다. ‘살을 빼야만 한다’라는 전제를 깔고 오늘의 삶을 살 뻔 후로 미루며 살아가고, 극한의 다이어트의 반복, 자신의 몸에 대한 높은 스트레스, 지나친 자기 검열, 몸에 대한 죄책감을 느끼며 앞으로 나아 가는 삶이 아닌 그 자리에 주저 앉아 버리는 자기혐오를 경험하며 삶의 균열을 느낀다. 또한 사회에 구성원으로 참여하고 싶지만 미디어와 사회에서 환영 받지 못하는 큰 몸을 가졌기에 투명인간 취급을 받고, 소속되기 위한 노력을 거듭하였다.

(1) 비정상이라는 전제가 깔린 불완전한 오늘의 삶

삶의 과정에서 ‘살면 빼면 다 괜찮아 진다’는 이야기를 반복적으로 들어왔고 이 것이 자신의 삶의 전제가 되어 버리고 일종의 형체가 없는 희망이었다 짠 하고 날썬 해질 나의 모습을 그리며 현재의 나를 부정하였다.

“너 살만 빼면 예뻐져야, 너 얼굴은 예쁜데, 이런 이야기들 (들으면) ... 현재의 내가 힘든거죠. 자꾸 전제가 붙으니까 ... 자꾸 외부에서 그렇게 이야기 하면 마치 그래야만 하는 것 같아요. 나를 부정당하는 느낌이에요.” (참여자 12)

큰 몸에 대한 차별을 수용한 비만 여성은 자신의 매일의 삶을 ‘살을

뺨다면, 살을 뺨 후'로 미루었다. 처음에는 살 빼고 입을 옷을 사고, 그 다음에는 소개팅 등 새로운 사람과의 만남을 미루었다. 또한 사람들이 많은 장소, 오랜만에 만나는 친척이나 동창과의 만남도 미루었다. 시간이 지나고 나서 지난 삶에 대해 인생을 즐기지 못하고 사랑하지 못하였음에 자신이 미루었던 것들을 보며 후회를 하기도 하였다.

“살 빼고 소개팅 해야지, 살 빼고 저 옷 입어야지 하면서 산 옷들도 많구요. 살 빼고 해야지 ... 진짜 많았어요. 그리고 그게 제 인생에 당연하다고 생각하구요.” (참여자 1)

“저는 일평생을 다이어트만 한다면 이라고 꿈을 꾸면서 살았어요. 있을지 없을지 모르는 날씬한 나라는 사람을 그리며 다 미루고 살죠.” (참여자 15)

(2) 극한 다이어트 시도와 실패의 굴레

큰 몸의 여성들은 사회로부터 다이어트 압박을 지속적으로 받아왔고 극한의 다이어트를 시도하였다. 이는 마치 롤러코스터 같았다. 비만 여성들은 자신의 삶에서 수 없는 다이어트를 경험하였으며 그 방법도 운동에서 단식까지 매우 다양하였다. 하지만 롤러코스터를 타는 것처럼 두렵고, 정상 체중에 대한 희망을 품고 시작한 다이어트는 대부분 즐거운 경험은 아니었다. 이는 평균 체중을 가진 사람들의 다이어트와 다르게 대부분 극한의 다이어트를 시도하였는 점이다. 장시간의 운동 후 집에 와 넋 다운 되기 일쑤이고 회사에서는 사람들과 같이 밥을 먹거나 회식에 참석하지 못함에 눈치를 보게 되었다. 성격은 극도로 예민하며 “다이어

트 하면 친구 하나쯤 잃는다”(참여자 11)고 말했다. 이 과정에서 체중의 감소여부와 별도로 ‘이렇게 평생을 살수 없다’는 공포와 사회 생활과 병행할 수 없음에 공포를 느낀다고 하였다. 사회에서 분리되어 극한의 다이어트를 시도하였으나 다이어트 노력에 비하여 긴장의 끈을 놓는 순간 급격하게 되돌아오는 체중을 보며 실망을 감추지 못하였고, 그 실망에 대한 비난을 스스로에게 다시 돌리기도 하였다.

“저는 다양한 다이어트 해 봤어요. 근데 문제는 다이어트의 시작은 제가 아니었어요. 다 수동적이고 외부적 요인 때문이었어요. 그러니 늘 방향을 찾지 못하고 가기 싫고, 하기 싫었어요. 부정하고 싶었던 것 같기도 하구요. 그게 진짜 너무 스트레스였어요.” (참여자 11)

“살이란게 안 먹으면 당연히 빠져요. 근데 이게 유지가 안되잖아요. 다시 먹으면 운동 안 하면 언제 그랬냐는 듯 확 돌아오거든요. 롤러코스터 타는 것 같아요. 엄청 힘들게 올라가는데 결국 원래로 돌아오는 것을 반복하고 있어요.” (참여자 6)

20대 비만 여성이기 때문에 극한의 다이어트 경험 이전에 사회에서 비만인에게 우려하는 만성질환은 없었으며 오히려 다이어트로 인한 부작용으로 위장장애, 심장질환, 관절질환 등 전에 없던 건강문제 진단을 받기도 하였다.

“비만이라고 하면 고혈압, 고지혈증 이런 것 들면서 비만하지 말라고 하고 다이어트 하라고 하잖아요. 다 좋아요. 맞는 말이구요. 근데, 저는 20살 넘어서 다이어트 하면서 정말이지 몸이 훨씬 안 좋아졌어요. 식욕억

제제 먹으면서 심장이 안 좋아졌어요. 발작성 빈맥이래요. 위경련도 많이 생겼고, 위장이 많이 망가졌고 스트레스도 너무 심하구요. 전 오히려 다이어트가 제 몸을 더 망가뜨렸다고 생각해요. 하지만 이런 말 하면 엄청난 비난을 받겠죠.”(참여자 8)

(3) 나를 주저 앉히는 자기혐오

비만 여성들이 받는 편견과 차별은 사라지는 것이 아닌 지워지지 않은 내면의 심리적 고통으로 남는다고 표현하였다. 외부적 자극인 편견과 차별의 결과로 큰 몸 여성 내부에서 내 몸 만큼 무거운 살이라는 감정적 스트레스, 모든 원인을 살로 돌리며 느끼는 죄책감, 마음속에 여러 개의 못질이 새겨진 것처럼 삶의 균열을 경험하며 결국 자기혐오의 늪에 빠진다고 하였다. 자기혐오(自己嫌惡)는 자기에의 반대어로 큰 몸 여성들이 겪는 자기 파괴적 행동을 포괄적으로 설명할 수 있는 단어이다.

비만 여성에게 살이라는 것은 자신들의 무거운 몸만큼 매우 무겁고 민감하고 어려운 주제로 인식되고 있었다. 따라서 이를 이해 하지 못하는 사람들이 한 마디, 한 마디 던지는 살에 대한 이야기에 매우 민감하게 반응 하고 쉽게 상처 받게 된다. 살이라는 단어는 우리 모두가 일상생활에 흔히 쓰고 있는 단어이지만 비만 여성에게 살이라는 단어는 차별 경험과 이로 인한 상처가 더해져 민감하고 무거운 가슴 아픈 이야기로 표현하였다.

“저한테는요.. 제 몸무게가 무거운 것 만큼 체중이나 제 몸에 이야기는 엄청 무거운 주제 예요. 당신들이 그렇게 가볍게 웃으며 놀릴 그런게 아니라고요. 아픈 이야기인데 자꾸만 상처를 줘요.” (참여자 15)

자신에 대한 시선과 차별에 신경을 쓸수록 스트레스가 쌓여만 갔다. 큰 몸에 대한 사회적인 인식이 좋지 않기에 자칫 스트레스를 받는 다는 이야기를 했다가 또 다른 비난의 화살이 자신에게 돌아올까 염려하여 해소하지 못하고 스트레스가 차곡차곡 쌓여만 간다고 하였다.

“(살에 대한) 스트레스는 푸는게 아니고 쌓이는 것 같아요. 살은 계속 가지고 있는 상황에서 그런(살에 대한) 이야기를 들으니까 살!살!살!살! 이라고 살과 함께 스트레스도 축적되는 것 같아요. 답도 없고 할말도 없고. 뭔가 죄인이 된 느낌이에요.” (참여자 11)

스트레스가 쌓일수록 자존감은 낮아지고 모든 것이 ‘다 살 때문’이라는 비난의 화살을 자신에게 돌렸고 그 결과 몸에 대한 죄책감이 가중되었다. 이 과정에서 ‘살찐 나는 죄인’(참여자 14) 이라고 생각하였다. 주변의 반응에 극도로 민감해 지며 일상에서 사람들의 시선을 더욱 신경쓰게 되었고 이 과정에서 그 시선이 실존하는 것인지 아니면 자신의 망상인지 걱정이 되어 정신과를 방문한 대상자도 다수 있었다. 나는 자격이 없고, 열등하고, 민폐라고 느끼고 몇몇 참여자는 자살생각과 자살시도를 하였다고 말하였다.

“나는 밥을 먹으면 안되나? 급식을 받아 놓고 너무 죄책감이 들어 안 먹은 적도 있고 먹고 토한적도 많아요.” (참여자 2)

“죽어버리려고 2주동안 아무것도 먹지 않았어요” (참여자 8)

“어느 날은요. 그 상처가 너무 아프고 또 내가 무쓸모(쓸모 없는) 한 존재라고 느껴지고 우울해요. 그러다가 내가 길에 뛰어들거나 높은 곳에서 떨어지는 상상을 해요.” (참여자 4)

결국 사람들이 자신에게 던지는 시선들, 스스로 던지는 화살과 자기혐오, 미루고 미루게 된 많은 인생의 과업들이 쌓이고 쌓여 처음에는 작은 균열이었지만 자신의 삶의 큰 균열을 만들게 되었고 이대로는 생산적 삶을 살기 어렵다고 말하였다.

“전 지금껏 제 자존감을 스스로 좀먹고 살고 있었던 것 같아요. 사회가 그렇잖아, 이 사회에선 넌 아무래도 좀 그래, 쉽게 안 바뀌어, 살 빼야지..이러 말들로 (다른 사람들로 부터) 비난 받았고, (이런 말 듣고 저는 저를) 괴롭혔달까요. 그런 고민과 망상과 스트레스에 제 온 정신이 마음이 팔리다 보니 생산적 삶을 살기가 힘들더라구요. 분명 처음에는 작은 구멍들이었을 텐데 이제 곳곳에 균열이 있는 누더기 같은 삶 이에요.” (참여자 16)

(4) 사회에 소속되지 못하는 두려움

참여자들이 살아가는 한국 사회의 몸에 대한 인식은 외모 지상주의(lookism)로 설명할 수 있다. 여성의 몸에 대한 아름다워야 하고 이성에게 매력적이어야 한다는 고정관념과 외모가 곧 권력이 되는 외모 지상주의의 정점에 한국문화가 자리하고 있다고 설명하였다. 마른 몸, 작은 얼굴, 다이어트 등의 외모 규범은 특히 미디어 속에서 강조되고 있었다. 광고, 드라마, 개그프로그램, 리얼리티 프로그램을 포함하는 미디어

속에 큰 몸여성들은 설 곳이 없었다. 여성은 무조건 날씬해야 하고 아름다움을 유지해야 함을 미덕으로 삼고 있고 날씬함은 곧 사회의 계급이 되었다. 특히 한국에서 여성은 매 순간 평가 받고 있으며 여성의 몸에 대한 평가는 이성에 대한 매력 있음에 초점이 맞추어져 있으며 여성의 몸을 세분화 하여 ‘꿀벅지’, ‘개미허리’, ‘작은 머리’, ‘한줌허리’ 등의 단어로 불리고 있으며 이는 남성을 지칭하는 단어 보다 다양하고 세분화되어 있었다. 그 결과 선호 받지 않은 큰 몸을 가진 비만 여성은 자신에 대한 사회의 부정적 평가와 차가운 시선에 답답함과 두려움을 표현하였다.

“한국은 외모지상주의라고 하는 것처럼… 늘 (외모를) 평가를 해요. 그래서 좀 답답하고 두려워요. 그래서 저는 땅만 바라보고 다녀요. (참여자 9)

미디어 속 큰 몸의 여성은 언제나 미련하고 폰수 등 한정적 이미지로 그려진다. 드라마속 주인공이나 전문적인 역할이 없었고 뚱뚱한 여자가 주인공인 드라마에서 주인공은 반드시 초반에 멋지게 살을 뺐다. 또한 큰 몸 그 자체가 개그프로에서 미련하게 먹을 것만 밝히거나 이성에게 매력이 없는 사람으로 활용된다는 점에 개탄하였다. 참여자들이 더 큰 문제로 지적한 미디어는 살 빼기 리얼리티 프로그램이었다. 그 프로 속 주인공의 문제는 살이며 살을 빼는 것이 곧 인생의 성공이라는 공식을 보여주고 있다. 이 점이 자신들을 사회에서 고립시키고 살 쥔 사람들에게 대한 차별을 강화하지 않을까 걱정하였다.

“살 빼기 프로그램보면 살찌면 진짜 큰 문제가 있는 것처럼 이야기하고,.

살 빼면 성공! 이런 결론을 보이며 해피엔딩 이라고 하잖아요. 이런 패턴들 진짜 문제인 것 같아요. 살과 상관 없이 자신감이란 것 가질 수 있다고 생각해요. 근데 미디어는 그렇지 않아요. 결국은 사회에서의 성역할이나 사회의 여성성과 여성의 몸을 획일화 시키고 그걸 보면서 대중들은 살찐 것은 나쁜 것 이라는 인식과 살찌지 않은 여성들을 그걸 보고 안도감을 느끼고 결국엔 살찐 사람들이 고립된다고 생각해요…”(참여자 13)

비만 여성은 자신의 삶이 큰 몸으로 인해 다른 사람으로부터 내집단이 아닌 외집단으로 같은 세계에 있지만 자신만 ‘투명인간’처럼 보이지 않는 존재가 된다고 하였다. 같은 공간에 존재하는 사람이지만 보이지 않는 투명인간처럼 큰 몸을 가진 여성들은 사회의 구성원으로서 인정 받지 못하고 투명인간이 되지 않을까 하는 소속감에 대한 걱정과 두려움이 많았다.

“마치 같은 세상인데요. 유리벽이 있는 것이죠. 서로 보이는데 벽은 있는…같은 공간에 있지만 서로 목적과 행복이 너무 달라요. 그들에게 나는 투명인간인가봐요”(참여자 11)

비만 여성은 자신이 사회에서 배제되는 것에 대한 두려움을 가지고 있었다. 자신이 비만하며 이것이 질병인지 아닌지 어떠한 건강 위험이 있는지 보다, 친구를 사귀고 직장을 구하고 사회생활에 성공하는 것에 더 큰 관심을 가지고 있었다. 그리고 살찌고 뚱뚱함을 평가의 기준으로 삼지 말고 모두 같은 사람이라고 이해하고 인정해주길 희망하였다.

“지금의 저는 배제 대상이라고 생각이 들더라고요…이 사회에서 도태되는 것 같더라고요. 그러면 예를 들어 직장도 못 구하고 친구도 없고 연애도 못하고 그러면 저는 또 돈도 없고 사회관계도 좁으니까 또 성공 못하는 아니 실패 하게 되고 그럼 뭔가 이 불편하고 불 평등한 것이 지속되고… 저를 (큰 몸을 가지 않은 사람들과) 같은 선상에 봐주면 좋겠어요.”
(참여자 13)

또한, 사회에서 자신이 인정 받지 못하고 선호되지 않은 특징인 큰 몸을 가지고 있기에 다른 사람들의 인정과 사회에 소속되기 위해 부단한 노력을 했다. 그 이유로 자신들을 착한 아이 콤플렉스가 있었다고 말했으며, 칭찬 받는 착한 아이가 되기 위해 노력했다. 하지만 이러한 노력에도 불구하고 자신의 몸에 대한 비난은 멈추지 않았으며 오히려 자신의 꼬리표인 ‘살만 빼면’이 강화되었다. 그 결과로 잘 보이려고 노력해도 ‘살 쥘 나는 사랑 받지 못하는 구나’라는 생각과 함께 힘든 날들을 보냈다고 말하였다.

“착한 아이가 되어야만 한다고 생각했어요. 그래야 누구 하나라도 나를 사랑해 줄 것 같았거든요. 착한 아이 콤플렉스라고 해야 하나요. 내가 뚱뚱하고 좀 부족하니까, 사람들이 나 살 때문에 안 좋아하니까, 다른 사람이 나를 다 좋아했으면 좋겠다는 생각에 늘 사로 잡혀있었어요. 근데 아무리 나이스 하게 보이려고 그렇게 착하게 살려고 해도 계속 비난하고, 살과 함께 스트레스도 쌓이는 것 이죠. 사람 앞에 서는 것이 너무 두렵고 힘들고 … 누가 나한테 수군거리는 것 같고, 진짜 하루 하루 사회생활 하는 것이 너무나 힘들었어요.” (참여자 3)

일상 생활 속 타인과의 접촉은 평가를 받는다는 생각에 평가결과와 몸에 대한 비난을 걱정하여 적극적 사회생활을 꺼려했다. 이들은 다른 사람과의 대면에 어려움을 겪는데 그 대상은 새로운 사람과 장소 뿐 아니라 오랜 만에 만나는 친구, 가족을 막론하고 회피하게 되며 사회로 나가는데 어려움을 겪고 있다. 이러한 어려움이 있다는 것을 주변인에게 알리면 자신의 몸과 자신을 향한 비난이 거세질 것을 걱정하여 조용한 아이, 혼자 있는 아이가 되었다. 사회가 큰 몸 여성에게 주는 차별이 벽을 쌓는 시작점이라면 그들은 스스로 그 벽을 더 높이 쌓고 자신의 세상인 심해로 들어가며 사회로부터 분리되기도 했다.

“너무너무 평가 당하는게 싫어요. 나가면 ... 또 평가 당한다는 걱정에서로잡혀서 사람들에게 다가가기가 어려워요. 나는 일반적인 사람들의 삶을 누릴 권리가 없나 하는 의심이 나를 늘 괴롭혀 왔어요. 늘 나는 웅크린 삶이였어요. 한번도 펴 본적이 없다구요.” (참여자 7)

“사람들 앞에서 가는 것 자체가 솔직히 말해서 사람 만나는 것도 늘 부담스럽고 특히 새로운 사람들 만나는 것 너무 싫어요. 부담스럽고. 그게 딱 사람이 많아지면 자꾸 눈이 이르케(밀으로).. 그 자리에 못 있겠어요. 그리고 그렇게 사람들 모이는 자리에 가면 아무래도 이것 저것 신경 써야 하고 그 자리를 가는게 마냥 유쾌하지 않으니까. 늘 신경 쓰이고 평가 받는것 같고 ... 그러다 보니 자연스럽게 혼자 있는 것이 더 좋아졌어요.” (참여자 10)

4) 주제모음4: 차별의 벽을 넘는 여정의 시작

타인의 관점에 간혀 죄책감을 느끼고 고통 받아 차별의 벽을 높이 쌓으며 사회에서 분리되었던 참여자들의 삶이, 차별을 넘어 서기 위한 방향전환을 맞이하기 시작했다. 참여자 스스로 큰 몸에 대한 차별에서 벗어나기 위한 작은 시도들을 이어 나갔으며, 변화하는 사회로부터 희망의 불씨를 찾아 자신에게 둘러쳐 있던 차별의 벽을 넘어서려는 여정을 시작하였다.

(1) 차별에서 벗어나려는 몸부림

자신의 삶은 불행하지 않으며 ‘있는 그대로의 나’ 평가 받기를 희망하는 자신과, 뚱뚱한 사람의 삶이 불행하고 아름답지 않을 것이라는 외부의 평가 사이에 불일치를 경험하며 자신과 자신의 몸에 대해 끊임 없는 양가감정이 생긴다고 하였다.

“사람들은 제가 뚱뚱하면 되게 불행할 것 이라고 생각해요... 하지만 난 안 불행하거든요.”(참여자 1)

큰 몸을 가진 여성들은 큰 몸과 나 자신을 분리하여 생각하기 시작했고 자신을 인정하고 존중하며 뚱뚱하다는 것에 얽매이지 않으려는 시도를 하였다. 즉, ‘뚱뚱하지만’이 아니라 ‘뚱뚱하고 멋진 사람’이 될 것이라고 스스로 다짐하며 자신의 삶이 보다 긍정적이고 윤택해지고 자신감에 가득 차는 선순환을 그리게 되었다고 했다. 이후 다른 사람과 나의 삶, 나의 몸을 비교하는 횟수가 현저하게 줄었다고 말하였다.

"저는 뚱뚱하다 라는 것에 얽매이지 않는 삶을 원해요. 다이어트와 나를 좀 분리해서 생각 하려구요. 날씬하지 않은 나는 못난 내가 아니란 것. 그냥 나는 나라는 것이예요." (참여자 8)

"나는 뚱뚱하지만 괜찮은 사람이 아니라 뚱뚱하고 그리고 멋진 사람이기도 하다 라고 완전 바꾸어 생각해보세요. 저도 제 자신이 뚱뚱해 지는 것 그게 원동력이 되는 것 같아요. 뚱뚱하지 만이 아니라 뚱뚱하고 멋진 사람 그게 바로 나예요." (참여자 14)

참여자들은 큰 몸으로 살아가는 경험 동안 아픈 상처들이 많았지만 차마 그 상처를 말할 용기가 없었다고 하였다. 그 이유는 '상처 받았다, 힘들다'라는 말을 꺼냈을 때 '그러니 살을 빼'라는 평가를 받을까 두려웠기 때문이라고 언급하였다. 하지만 차별의 벽을 무너뜨리는 여정의 시작을 알린 참여자들은 자신의 상처에 대해 용기내 말하기 시작했다. 상처를 주었던 주변 사람들, SNS에 공유하면서 시작이 어려웠을 뿐 오히려 개운함을 느끼게 되었다고 말했다.

"저는 사람들에게 내가 몸에 대해 말을 꺼내는 것이 얼마나 힘든 일이고 또 내가 그런 이야기를 아무런 준비 없이 듣는 것이 상처가 되고 불쾌한 지에 대해 이야기 하기 시작했어요. 한번 하고 나니까 속하고 마음이 가벼워졌어요. 내 마음의 상처로 구멍 나서 엄청 공허했던 것들이.. 내 이야기를 듣는 사람들의 조금은 미안함, 나의 개운함, 또 알 수 없는 힘에 의해서 가득 찼고 힘이 났고 힘이 없던 힘이 생겼다고 할 수 있죠. (나 스스로 나의 옹호자가 되기) 해보니 참 괜찮더라고요. (참여자 14)

큰 몸의 여성에게는 보이지 않은 ‘해서는 안 되는’ 사회적 규칙이 있다고 했다. 짧은 바지, 민소매, 비키니 등 살이 드러나는 옷 입기가 그 예이다. 또한, 살에 대한 비난 받을 때 ‘살 빼겠다’라는 정해진 대답을 하거나 ‘침묵’의 규칙이 있었다. 이렇듯 규칙들의 깨 부수기 위해 반란을 시작했고 처음의 시도는 몹시 어려웠지만, 시도 한 이후에 성취감과 힘을 얻었다고 답했다.

“지금 사회에서 살찌면 짧은 것 입으면 안되고 살 드러나는 나시(민소매) 입으면 안되고 그렇잖아요. 사회도 그렇고 사람들도 스스로 그렇게 생각하고 그런 옷을 피하잖아요. 입기라도 하면 사람들이 손가락질하고 심지어 직접 말하기도 하잖아요. 보기 안 좋다고 ... 근데 옷이 남들 보기 좋으라고 입는 것 아니잖아요. 그래서 전 이번 여름 휴가에 비키니 입었어요. 그것도 당당하게요. 처음엔 어색하지만 자연스러워 저요.” (참여자 10)

(2) 변화하는 사회로부터 희망의 불씨를 찾음

차별에서 벗어나려는 몸부림이 큰 몸 여성 내부의 움직임이라면, 변화하는 사회로부터 희망의 불씨를 찾는 것은 우리 사회의 차별을 줄이기 위한 노력의 시작으로 참여자들이 차별의 벽을 넘는 여정을 시작할 수 있는 용기와 에너지를 얻는 것이다. 이 과정 속에 사회적으로 중요한 역할을 했던 것은 바로 미디어라고 했다. 세상의 한편에서 살에 대한 혐오가 존재하지만 최근 들어 이슈화되는 페미니즘 열풍, 다양한 삶의 방식에 대한 미디어의 접근 등을 보며 사회의 차별을 줄이기 위한 인식 재고

의 태동을 느낄 수 있었다. 이러한 사회의 작은 변화가 자신의 몸에 대한 생각을 변화시켰다고 언급했다.

“벽은 스스로 허물어 지고 있어요. 그러니까 세상이 다양성이 대해 점점 눈 뜨고 발전하고 있어요. 세상이 아직은 뚱뚱한 사람들에게 잔인한 것은 맞지만 더 나아질 거라고 희망적이라고 생각해요.” (참여자 1)

“페미니즘. 외모 지상주의 탈출. 체중에 대한 해방 이런 생각들이 저를 변화시켰어요.” (참여자 14)

또한 참여자들은 큰 몸을 가진 유명인이 SNS나 미디어에 나와 자신감 있는 모습을 보이거나 차별에 항거할 때 사회가 변화하고 있다는 희망을 품는다고 하였다.

“외국 블로거나 외국 뷰티 유튜버(you tuber; you tube에 채널을 운영하는 사람)나 인스타그램어(instagramer; instagram을 이용하는 사람)나 보면 뚱뚱해도 막 88, 100사이즈라도 엄청 힙(hip; 유행을 따르고 세련된)하고 예쁜 언니들 많아요. 자신감 넘치고요. 사실 우리 중에서도 조금씩 용기 내는 사람들이 이제 생기기 시작했거든요. 인스타그램이나 페이스북(페이스북)보면 있어요. 연예인 000보면요 자기를 예쁜 뚱뚱이라고 하고 먹는 것 너무 사랑하고... 저는 그게 너무 충격적이면서도 좋았어요.” (참여자 10)

큰 몸 여성들은 살아가며 몸에 대한 긍정적 지지 경험이 매우 부족하다고 입을 모아 말했다. 따라서 편견 없이 나라는 존재를 그대로 인정

받은 최초의 경험을 할 때 사회가 변화하고 있다는 희망과 자신이 처한 차별의 벽을 넘어설 수 있다는 힘으로 얻는다고 하였다. 즉, 큰 몸을 뺏히 쳐다 보고 훑어 보는 부정적 경험이 가득했던 삶에서 눈을 마주치고 웃어 주는 등 자신의 존재를 인정 받는 최초의 긍정적 경험을 하는 경우 인생의 변화의 계기로 작용할 수 있다고 하였다.

“남자친구는 나를 있는 그대로 사랑해줘요. 이렇게 세상엔 나를 있는 그대로 봐주는 사람도 있구나 라는 깨달음을 얻었죠. 그때 엄청난 평화가 찾아왔어요. 정말이에요. 난 너무 자학하면서 살았나봐요. 저 사람을 위해서라면 더 즐겁게 살도 빼고 더 즐겁게 살 수 있다고 생각해요..” (참여자 18)

“학교에서 미국 갔는데요. 그때 처음 느꼈어요. 나 그 존재로 사랑 받을 수 도 있다. 미국 속에서는 사람을 봐주는 것 같았어요. 제 다리 통 제 뱃살이 아니라 나! 나를 봐주고 이해하려고 하고 그런 이 느껴졌어요. 그게 아마 제 인생을 많이 바꾼 그런 계기가 되었죠.” (참여자 11)

5) 주제모음5: 주도적으로 살아가기

차별의 벽을 넘기 시작한 대상자들은 이제 본적격으로 주관성을 가지고 자신의 삶을 살아가고자 노력한다. 다양한 주체로부터 지지를 받으며 흔들리지 않는 튼튼한 지지체계를 구축하고 나를 사랑하고 오늘에 집중하며 주도적으로 삶을 살아가려고 노력한다. 나아가 큰 몸으로 차별 받았던 자신의 삶을 떠올리며 차별이 없는 사회를 꿈꾸었다.

(1) 울타리가 되어주는 주변의 지지체계 만들기

참여자들은 똥똥하다는 것은 사회적으로 여전히 선호되지 않고 살아가며 편견과 차별이 여전히 존재한다는 것을 알고 있었다. 따라서 자신이 삶 지켜 내기 위해서는 아주 튼튼한 지지체계가 필요하다고 말했다. 이 지지체계는 한 명의 지지가 아니라 다양한 요소와 다양한 사람들이 포함되어야 하며 더 많은 지지 체계를 가지고 있을수록 안정적인 동력을 얻을 수 있다. 큰 몸을 가진 친구의 안식처 같은 위로와 공감, 나의 방패가 되어주는 동성친구와 이성친구의 지지, 가족들의 조건 없는 지지 등이 그 예이다.

먼저 같은 어려움을 가진 큰 몸을 가진 친구가 있는 경우 다른 사람에게 할 수 없었던 창피하고 곤란했던 이야기를 편안하게 할 수 있었고 구하기 어려운 옷의 구입처 등 정보를 공유할 수 있다는 점에서 가장 안식처 같은 편안한 지지체계라고 말했다.

“친구 중 한 명도 덩치가 커요. 그래서 그 친구랑은 (다른 사람에게 하기 어려운 살)이야기를 해요. 딱 친구들이랑 이야기 하기 어렵고 창피한 이야기들 편하게 하죠. 그러면서 스트레스도 풀리고 의지도 되고 그래요. 참 편해요 이런 이야기를 눈치보지 않고 이야기 할 수 있는 친구가 있다는 게..” (참여자 12)

20대인 참여자들이 많은 시간을 함께 보내는 사람들은 동성친구와 이성친구였고 친한 친구나 남자친구의 지지는 방패가 되어 버티나갈 수 있는 동력이 되었다.

“친구들이 늘 내가 똥똥해도 너는 충분히 가치가 있다 말했어요. 너 몸 때문에 누군가 어떤 차별을 하거나 말을 함부로 하는 사람들이 있다면 그 사람들이 잘못된 것이라고. 너는 잘못 없다고. 당당하게 살라고 너는 참 괜찮은 아이라고 해줬어요. 어쩌면 그 말들이 저를 많이 바꾸어 줬어요. 내가 그냥 그렇게 나 스스로 스트레스 받아 할 필요 없구나 이런 생각이 들었어요.” (참여자 12)

모든 참여자의 가족들이 조건 없는 지지를 보내는 것은 아니었으며 가족이란 이름의 상처를 참여자들에게 쏟아 붓기도 하였다. 하지만 가족 구성원의 조건 없는 사랑과 지지를 주는 경우 그 무엇보다 큰 힘이 되었다고 말하였다.

“저희 부모님이 지지해주는 방법은 그냥 동생이나 오빠처럼 똑 같이 대해주는거예요. 고마워요. 다들 나를 나쁘게 특별하게 대하잖아요. 근데 저희 부모님은 모두 같은 사람처럼 대해줘요. 티비보면 막 살찐 자식한테만 막 함부러 대하거나 살찐 언니한테 함부러 하는 집안들 나오잖아요. 저희는 그렇지 않아서 좋아요. 그럼 소속감 느껴지죠.” (참여자 12)

여러 개의 다리를 가진 앓은뱅이 의자가 훨씬 더 안정적이 듯, 자신을 믿고 지지해 줄 여러 명의 그리고 여러 종류의 지지로 자신의 여정 동안 꺼지지 않고 망가지지 않을 여러 개의 모터이자 튼튼한 삶의 울타리를 만들었다. 튼튼한 지지체계를 가진 참여자들은 외부에서 가해지는 큰 몸 에 대한 차별과 편견에도 당당하게 맞서고 이겨 나갈 수 있었다. 스트레스, 죄책감, 자기혐오의 악순환이 아니라 부정적 자극이 들어와도 적극적으로 대처하며 내 삶의 주인이 되는 모습을 보였다.

“높은 파도에 맞서는 기분이 제가 세상을 대하는 느낌이에요. 뚱뚱한 저에게 세상은 언제나 너는 못났고 가치 없고 너는 여기 올 수 없어! 라고 높고 험하게 파도랑 천둥번개 친다면 전 거기에 맞서는 것이예요 ... 어쨌든 제가 이겨나가고자 하는 그 마음. 저 만의 힘으로는 부족하더라고요. ... 그래서 그때 필요한 것이 동앗줄... 아니면 튼튼한 배 이런거죠. 하나가 아닌 여러개의... 저를 믿고 지지해주는 사람들이죠. 그러면 그 싸움에서 이길 수 있어요. 세상에 고난을 혼자 이겨나가는 사람은 없어요. 함께 하는 사람들이 있고 그들과 함께 하는 것이죠. (참여자 14)

(2) 내가 중심을 잡고 살아가기

세상이 정해 놓은 큰 몸매에 대한 차별의 벽에서 밖으로 나온 참여자들은 자기 혐오에서 벗어나 나의 존재를 사랑하고, 오늘에 집중하여 더 이상 일상의 과업을 미루지 않는 보통의 삶을 살아가고, 나만의 새로운 기준과 인생의 목표를 세우며 그 어떠한 외부의 차별에도 휘둘리지 않고 내가 중심을 잡는 나의 인생을 살아가려고 노력하였다.

먼저 대상자들은 자기 혐오에서 벗어나 나의 존재를 사랑하기 시작했다. 당당하게 세상에 맞서 자기 혐오의 늪에서 벗어나고 있었다. 살을 뺀 가상의 내가 아니라 현재의 내가 좋다고 당당하게 말했고, 스스로에게 힘을 줘야 하고 가치에 대해 인정하다 보니 어느새 자기 혐오는 줄었고 스트레스도 감소했다고 말했다. 무엇보다 자신에게 가해지는 차별과 비난을 피할 수 있는 능력을 얻었고 스스로 이겨낼 수 있는 자신감 등의 긍정의 에너지를 얻을 수 있다고 했다. 이후 나만의 갇힌 세상이 아닌 주변이 보이기 시작했고 오히려 전에 보지 못했던 지원군들이 생기

기 시작했다는 것이다.

“저는 지금, 오늘의 제가 좋아요. 저는 저도 가치 있는 사람이라고 생각하고 사람들 모두 하나하나 다 가치 있다고 생각해요. 과거엔 제 자신이 패배자라는 생각을 많이 했어요. 자신감도 바닥이고. 근데 지금은 생각을 바꾸었어요. 그리고 나니 시선도 신경 덜 써요. 스트레스도 엄청 줄었어요.” (참여자 5)

“우리는 지금까지 남들이 정해준 비정상이라는 기준에 살았어요. 우리가 그 곳에 남을지, 나갈지 그 키는 남이 아니라 결국 제가 가지고 있어요. 선택권은 결국 나한테 있어요. 모든 시작 그 열쇠는 나였어요.” (참여자 14)

“마음을 바꿔먹으면서 나는 이런 비난의 화살의 끝이 나를 향하더라도 그건 내 잘못이 아니라고 생각하기 시작했어요. 그렇게 생각하면서 죄책감, 나에 대한 미움 이런 것이 많이 줄어들었고 이제는 비난의 화살을 피할 수 있는 능력이 생겼어요. 정신을 차리다 보니까 이제 주변이 보였어요. 나를 사랑하는 사람도 보였고, 내가 의지할 수 있는 장소들도 보였어요. 그리고 도움을 받았고, 위로를 받았고, 그러면서 더 에너지가 생기는 것이죠. 마음만 바꿔 먹었는데 저는 능력도 그리고 주변에 지원군도 생겼어요. 내가 내 잘못이라고 생각했을 때는 나도 나를 도울 수 없었고, 그空空 뿔인 마음 때문에 주변사람들도 날 도와 주지도 않았고, 설령 내게 내민 손도 날 비난하는 것으로 오해 했던 것은 아닐까 생각이 들었죠. 긍정적으로 바꾸니 생각보다 많은 것들이 바뀌었어요. 에너지가 생겨요.” (참여자 15)

참여자들은 자존감이 점차 회복되며 당당하게 그리고 온전한 내가 중심이 되는 인생의 여정을 시작했다. 과거의 부정적 삶과 결별한 내가 중심을 잡은 삶을 ‘자유’, ‘해방’이라는 단어로 표현하기도 하였다. 큰 몸 때문에 입고 싶은 옷을 먹고 싶은 것을 포기하지 않았다. 즉 삶을 미웠던 과거를 벗어나 오늘에 집중하여 보통의 삶을 살아가는 것이다.

“중요한 것은요, 결국 현재를 오늘을 충실히 살아야 한다는 것이에요. 오늘을 내가 내일로 미루고 살 뻔 후로 내 삶을 미루면 결국 아무것도 이뤄지지 않은 채 나는 결국 더 큰 실패의 수렁에 빠지는 것 이예요. 오늘을 즐기고 오늘을 열심히 살아야 해요. 행복하게 행복하게 나를 위해 행복하게...” (참여자 8)

“온전한 나를 위한 joyful life.. 해방! 자유! ... 그냥 입고 싶은 걸 입자. 뭐 이런거예요. 그걸 고민할 시간에... 내가 불 완전 하고, 내 몸이 사회적으로 선호되지 않기 때문에 내가 할 수 없는 것들 내가 포기할 것들이 생기는데 싫다는 것이예요. 안 된다는걸 안되게 할 거예요. 제가 하고 싶은걸 미루고 소심하게 살수록 우리 사회에서 똥똥한 여자들은 더 편견과 차별을 받게 될꺼예요. 아니 더 강해질꺼예요.” (참여자 15)

이제 나만의 새로운 기준을 정하고 인생의 목표를 만들어 나갔다. 그 기준에는 다른 사람의 기준에 맞추어 살지 않기, 당당하게 살기, 자신감으로 충만하기, 행복하게 살기 등을 언급하였고, 인생의 목표를 세우는 것을 현재의 중요한 과업으로 여기고 있었다. 인생의 구체적 목표는 모두 달랐지만 공통적 요소는 다른 사람이 목적이 아닌 내가 목적이 되는

삶이라는 것이었다.

"나는 나의 행복을 위해 살고 더 이상 다른 사람의 기준에 맞추려고 하지 않아야 한다고 생각합니다." (참여자 9)

"당당하게 말도 안되는 자신감과 근자감(근거 없는 자신감이라는 줄임말)으로 사니까 ... 전 그냥 be me가 될 꺼예요. ... 그래서 전 온전한 당당한 그리고 단단한 저를 만들기로 했어요. 제가 행복하고 저를 위해 살꺼예요. 모든 것의 목적은 for me 가 되어야 한다는 생각과 확신들이 생겼어요." (참여자 11)

(3) 다양성이 인정 받는 사회를 만들어 가기

내가 중심을 잡고 살아가는 것이 큰 몸을 가진 자신을 위한 버티기라면 다양성이 인정 받는 사회를 만들어 가기는 사회 변화를 위한 선구자 되는 사회적 움직임을 만들어 내는 보다 적극적 움직임이다. 큰 몸에 대한 인식 개선을 위한 첫 걸음으로 자신 스스로 편견을 깨는 모델이 되는 모범적 삶을 살아가기 위해 노력했으며, 정당한 편의 제공을 위한 목소리를 내기 시작했다. 큰 몸에 대한 차별금지와 인식 개선에 그치는 것이 아니라 사회에 전반적 차별 금지를 위해 노력했고 다양성이 인정 받는 사회를 만들기 위해 힘썼다.

참여자들은 사회 변화를 위한 첫 걸음은 큰 몸에 대한 인식 개선이라고 입을 모아 말했다. 이들은 사회가 변해야 한다는 수동적인 외침이 아닌 스스로 그 인식 변화의 주체가 되고 싶어했다. 큰 몸을 가지고 있어도 게으르거나 일을 못하는 것이 아니라는 것을 스스로 입증하기 위해

큰 몸에 대한 편견을 깰 수 있는 모델이 되는 삶을 살아가려고 노력했다. 또한 사회적 성공, 더 많은 전문직에서 큰 몸을 가진 여성이 등장하고 이로써 큰 몸을 가진 사람이 자연스러운 사회로의 인식 개선이 필요하다고 했다. 사회 인식 변화의 앞장 서기 위해 자신의 삶과 미래를 설계하고 성공하기 위해 이를 악물고 있다고 하였다. 누구보다 더 열심히 일하고 있으며, 자신이 인정 받는다면 후배나 다른 큰 몸을 가진 여성에 대한 편견이 줄어들 것이라는 희망을 이야기 했다.

“지금도, 지금까지 더 열심히 일했어요. 사람들이 나에 대해서 많이들 떨어져 보인다고 편견을 가지고 있으니까 남들보다 더 일찍 더 빠르게 일했어요. 공부도 그렇구요. 그게 나를 위해서 내가 일을 잘한다도 있지만 내가 너희들이 별로라고 생각하는 그 외모를 가졌지만 잘할 수 있다라는 작은 인식을 개선시키고 싶었어요. 제가 잘하면 그 다음에 저희 후배들 역시 그런 차별 없이 들어올 수 있고 이 회사 아닌 다른 회사도 그렇구요. 그렇다 보면 좋아질 것이예요. 가끔 내가 이렇게까지 열심히 일해야 하나 싶기도 하지만... 함께 해보면 저와 함께해보면 (큰 몸에 대한 인식이) 달라질 것이예요.” (참여자 13)

사회 변화를 위해서는 불편함, 부당함 등 큰 몸을 가진 사람들이 정당한 편의를 위해 목소리를 내야한다고 했다. 즉, 다양성에 대한 목소리를 내고, 옷의 접근성 등 기존에 부끄럽고 숨죽였던 큰 몸을 가지고 살아가며 필요한 편의 제공에 대한 목소리를 내기 시작했다. 목소리를 내는 것은 블로그, 인스타그램, 페이스북 등 온라인 상에서 주로 이루어 지고 있었다. SNS에 자신의 경험을 남기거나 자신의 큰 몸을 사진으로 게시

하거나 큰 몸에 대한 부당한 상황을 글로 남기기도 했다. 목소리를 내는 가장 큰 이유는 우리의 삶이 모두 다 비슷하다는 것, 나만 다르지 않다는 것을 보여주고 싶었고, 음지에 숨는 삶이 아니라 양지에서 가치 있게 살겠다는 선언이며 아직 숨어 있는 큰 몸을 가진 사람들이 이 SNS를 보며 양지로 나오길 희망했다. 때로는 모욕적 댓글이 달리기도 했지만 목소리를 내는 것을 멈추지 않을 것이라고 했다. 비난의 목소리와 비난의 화살을 나에게 돌리는 것이 아니라 세상에 다양한 사람이 살아 가고 있음을 알리겠다고 당당하게 말하였다.

“결국 옷이 필요해요. 살을 빼야만 저 옷을 입을 수 있는 것이 아니라 나에게 맞는 옷이 의복이 필요해요. 옷은 의식주입니다. 그 중요성에 대해 계속 이야기 하고 있어요. 그리고 만들고 있구요. 더 많은 옷 가게가 다양한 사이즈를 만들게 할 겁니다.” (참여자 16)

“제가 SNS에 글을 남기는 것은요, 이러한 모순을 부수려는 시도와 동시에 나처럼 뚱뚱한 많은 음지 속에 아직 자존감이 낮은 사람에게 양지로 나오고 평범한 그리고 가치로운 삶을 살라는 글이에요....” (참여자 17)

“어떻게 하면 쉽게 변화하지 않을 사회에서 나의 할 일 들을 생각해보았죠. 자기 스스로 나에 대해 많이 생각하고 자신감 있게 살고 또 당연히 열심히 살고 당당하게 당당해진 후 목소리를 사회로 내야 한다고 생각해요.” (참여자 18)

참여자들은 궁극적인 변화는 단지 큰 몸에 대해 이해하고 존중하는 사회가 아니라 모든 다양성이 인정받는 사회라고 했다. 참여자들은 자신의

삶에서 몸에 대해 평가 받고 비난 받으며 어려움을 겪어 왔지만 자신들은 다른 사람에게 따뜻한 사람이 되길 원했으며 상처 주지 않기를 바랐다. 사회 구성원들에게 비난과 평가 대신 따뜻한 시각을 보내고 편견 없이 다가가고 존중하는 솔루션범을 실천하였다. 즉, 자신의 삶을 변화시키고 그 변화의 폭을 사회적 영향으로 옮겨 나가는 win-win 하는 전략을 펼쳐 나갔다.

“저는 일생 동안 다이어트와 비만 때문에 평가 받고 살았어요. 그래서 저는 누구에게 함부로 평가하고 싶지 않아요. 따뜻한 사람이 되고 싶어요. 아마 제가 상처 받아 봤기 때문에...내가 할 수 있는 것에 최선을 다하고 내 주변인에게 사랑을 전하고 또 타인에게 친절하려고요...”(참여자 19)

2. 현상학적 글쓰기

20대 비만 여성으로 살아가는 경험에 대한 심층 면담을 통해 얻은 자료를 바탕으로 하여 그 경험을 이야기로 구성해 보면 다음과 같다.

제 인생은 그야 말로 미운 오리 새끼였어요. 제가 기억 하는 순간부터 또래 친구들보다는 때로는 조금 때로는 많이 큰 몸을 가지고 있었어요. 아주 어릴 때야 “크면 다 키로 간다”, “달덩이 같이 복스럽네” 라는 말도 들었어요. 그러다가 학교에 들어가면서 악몽이 시작되었어요. 그때 부터 ‘내가 이렇게 똥똥하구나’ 라는 생각을 가지게 되었죠. 체육복을 입 으면 나만 짝 끼었고, 매일 돼지라고 놀림 받았어요. 중학생이 이후로는 교복 입었어요. 초등학교때는 똥똥해서 아동복을 못 입어도 성인 옷이 있으니 괜찮다 싶었죠. 근데 교복은 조금 사정이 달랐어요. 살이 점점 쪼면서 고등학교때는 급기야 브랜드 교복에서 맞는 사이즈를 찾을 수 없 었어요. 고민하다가 맞춤 교복이라는 것을 하게 되었는데 제 주변 친구 들 중 그 누구도 그런 옷을 입는 친구는 없었어요. 겨우 맞춰 입은 교복 을 입고 입학했는데 아주 미묘하게 교복 색이 다른거예요. 친구들은궁금하니까 “너 교복 색이 왜 이래?” 라고 했지만 사실대로 말할 용기가 없어 얼버무리곤 했죠.

또 하나 끔찍했던 기억은 신체검사에요. 중학생 이후로는 1 년에 한번 신체검사를 하는데 탁 트여진 공간에서 하더라고요. 선생님이 앉아 있고 선생님이 키와 몸무게를 재서 크게 불러주면 서기가 받아 적었어요. 내 차례가 오는 것이 너무 두려웠어요. 체중계에 올라가는 순간 다른 친구 들과 다르게 마구 올라가는 숫자, 선생님의 동그랗게 놀란 눈, 한심하다

는 듯 받아 적는 서기의 눈, 그리고 친구들의 놀림... 피할 수 있다면 정말 피하고 싶어요.

고등학교에 들어오면서 살 빼라는 이야기를 듣는 횟수가 급격히 줄어들었어요. 그때는 모두 공부에 집중할 때니까요. 정말 마음껏 먹었어요. 정확히 그때가 마지막이었어요. 20 살이 되니 세상이 갑자기 다시 잿빛이 되었어요. 살 빼지 않으면 아무것도 할 수 없다고 세상이 저에게 말하고 있었어요. 남자친구를 사귀고 싶어도 살을 빼야 하고, 예쁜 옷을 입으려고 해도 살을 빼야 하고, 좋은 곳에 취업을 하고 싶어도 살을 빼야 하고, 인생의 모든 곳에 살을 빼야 한다고 말했어요. 아무도 이대로 내 삶이 잘 될 것이라고 말해주는 사람이 없었어요. 나만 저만치 떨어져 텅그러니 섬이었어요.

제 삶에 있어서 보통 사람들에게는 별 것 아닌 것이 어렵고 불편한 것들이 있어요. 먹는 것이라든 입는 것이예요. 길거리 음식 먹는 것 저한테는 엄청난 도전이에요. “저런 것 먹으니까 살찌지” 라고 누군가 비난할 것만 같거든요. 사실 저는 그렇게 많이 먹지 않고 기름진 것을 엄청나게 좋아하지도 않아요. 다른 사람 비슷하게 먹고 비슷한 음식들을 좋아하는데 말이죠. 또 하나는 옷이예요. 저는 돈이 있어도 살 수 없는 옷이 대부분 이죠. 여성 옷 매장에 맞는 사이즈 없어요. 제 사이즈가 없다는 것을 알기에 들어 가는 것조차 꺼려져요. 왜냐면 이미 여러 번 “손님 사이즈는 없다” 라는 이야기를 들어왔으니까요.

무엇보다 힘든 것은 제가 힘들다고 말 해도 저를 이해하고 지지해주는 사람들이 없었어요. 부모님은 내 편인 줄 알았는데 걱정과 잔소리가 반복될수록 상처가 되고 서로 감정이 격해지니 더 심한 말이 오고 가고 결국엔 비수가 되어 꽃혀요. 오랜만에 친구들 만나면 다들 살, 외모 이야기에요. 오랜만에 봤는데 너는 살 빠졌다, 너는 살 찐 것 같다. 그런

말이 꼭 나를 향한 것이 아니더라도 신경 쓰이고 불편해요. 아주 가끔은 길 가다 모르는 사람이 나를 붙잡고 살을 빼야 한다거나 왜 이렇게 살이 찼냐고 비난할 때는 눈물이 차 올라서 말을 잇기가 힘들어요. 울면 지는 것 같으니까 최대한 눈물을 참으려고 하는데, 이렇게 무방비 상태에서 모르는 사람이 혹하고 던지는 비난은 며칠을 우울하게 만들어요.

그렇게 힘들면 살 빼지, 왜 이렇게 사냐구요? 저 할 수 있는 다이어트는 다 해봤어요. 돈도, 시간도 정말 많이 썼어요. 하지만 결과는 보시는 것처럼 다시 돌아 왔어요. 운동, 원푸드 다이어트, 스무디 다이어트, 한약, 식욕 억제제, 주사, 단식까지 다 해봤어요. 살찐 사람의 다이어트는 극한의 다이어트라 3 가지 조건이 필요해요. 우선 시간이에요. 백수여야 해요. 살만 빼야 하거든요. 두번째는 돈이에요. 다이어트는 돈이 필요해요. 그건 확실해요. 세번째는 사회생활 없는 외톨이어야 한다는 것 이에요. 사람을 만나게 되면 무언가 먹게 되어 다이어트를 실패하거나 친구와 의절할 정도로 예민해지거든요. 아무도 만나지 않아야 해요. 극한의 다이어트를 시도한다고 해서 모두 성공하는 것은 아니에요. 다이어트는 마치 롤러코스터 다는 기분 같아요. 사람들이 모든 만성병의 근원으로 비만을 꼽잖아요. 그래서 살을 빼야만 한다고 저에게 말했죠. 근데 저는 다이어트 하면서 위염도 생기고, 머리카락도 빠지고 오히려 건강이 더 나빠졌어요. 또 큰 마음 먹고 운동 하러 가도 환영 받지 못해요. 헬스장을 찾아간 첫날 BMI 몇 킬로그램을 빼야 한다면서 한숨을 쉬는 트레이너를 볼 때면 운동 시작도 하기 전에 부담스러워 저요. 무엇보다 거울 속 보여지는 나의 두꺼운 몸이 너무 보기 싫었어요.

저는 살만 빼면 제 인생이 달라질 것이라고 다 잘된 것이라고 생각했어요. 그래서 살 뺀 후로 하나, 둘씩 미루면서 살아갔어요. ‘이 옷도 살 빼고 입어야지’, ‘소개팅은 살 빼고 해야지’ 라고요. 살이 라는 단어는 남들

에게는 쉽게 꺼낼 수 있는 단어이지만 저에게는 내 몸이 무거운 것만큼 내게는 입 밖에 꺼내는 것조차 망설여지는 민감한 단어이고 스트레스를 주는 단어죠. 나는 죄인이고 내 인생의 모든 실패와 역경이 다 살 때문이라고 생각했어요. 그렇게 제 자존심을 쪼먹으며 스트레스와 살에 대한 비난에 온 정신이 다 팔려서 제대로 삶을 살 수 없었어요.

저는 살로 평가 받는게 아니라 사회에 속한 평범한 사람이고 싶어요. 하지만 한국에서 여성은 아름다워야만 한다고 강요 받아요. 티비 속 살 찐 사람들을 보면 그 가치가 고스란히 드러나요. 살 찐 여자가 주인공인 대표적인 영화를 생각해 봐요. 바로 ‘미녀는 괴로워’죠. 그 영화의 주된 메시지는 살 빼고 예뻐지면 인생의 모든 문제가 짜잔! 하고 마법처럼 이루어 진다는 것 이잖아요. 살 빼기 전의 주인공은 사회의 음지에 자식을 숨기고 있어야만 했고, 많이 먹고 미련한 여자였다가 살을 빼는 순간 모두의 주목을 받는 여성이 되죠. 저는 이런 것들이 몸에 대한 차별을 더 강하게 사회에 전파 시킨다고 생각해요. 만약 제가 그 영화처럼 하루 아침에 살이 쏙 빠진다고 해서 제 인생이 마법처럼, 동화처럼 바뀔까요? 전 아니라고 생각해요. 살 빼 라는 비난은 덜 받겠지만 제 인생의 모든 문제가 해결되지는 않는다는 거예요.

사회에서 뚱뚱한 사람을 원하지 않아요. 보이지 않는 벽이 정상과 뚱뚱함 사이를 가로막고 있어 ‘정상’ 이라는 세계에 저는 속할 수 없었어요. 내가 남자 친구를 사귄 수 있을까요? 내가 번듯한 직장을 구할 수 있을까요? 나만 뒤쳐질까 두려웠어요. 그래서 생각해낸 것이 착한 사람이 되는 것 이었어요. 나는 살 쪼으니까, 모두가 나를 좋아하지 않으니 까, 내가 부족하니까 나는 착해야 한다고 믿었고, 그러면 사람들이 나를 바라봐 줄 거라고 생각했어요. 하지만 내가 착한 아이가 되려고 노력해도 여전히 살 찐 나는 비난을 받더라구요. 결국 저는 집 밖으로 나가기

가 두려워 졌어요. 새로운 사람을 만나는 장소는 사람들이 나를 어떻게 생각할지 생각하고 머릿속으로 그 상황을 그리고 또 그리고 그렇게 연습해야 나갈 수 있었어요.

대학 생활 중반을 지나던 중 제 인생에도 자그마한 변화가 찾아왔어요. 먼저 사회가 변하고 있어요. 차별 금지의 목소리가 높아지고 페미니즘이 열풍을 일으키고 한국의 외모 지상주의에 대한 반성의 목소리가 사회의 저 구석에서부터 조금씩 커져오는 것이 느껴졌어요. 또 과거에는 못생기고 뚱뚱한 여자라면 조용히 있어야 했고 티비에서 웃음거리에 지나지 않았던 뚱뚱한 연예인들이 목소리를 내기 시작했어요. 또 하나 운명처럼 저에게 제 모습 그대로 사랑해주는 남자친구가 생겼어요. 지금까지 제 인생에는 온통 비난과 부정적 시선들이 가득했는데 이 사람은 저를 있는 그대로 아껴줘요. 잿빛 인생에 조금씩 따사로운 햇빛이 내리쬐는 것 같았어요. 나도 참 괜찮은 여자일 수 있어! 라는 강한 믿음이 생기고 나니 지금까지의 나에 대한 ‘미련하고 불행하고 참 안됐다’는 평가에 강한 반기를 들게 되었어요. ‘그래요. 저는 뚱뚱해요. 88 사이즈를 입어요. 그런데 그게 어때서요? 저는 열심히 인생을 살아가는 뚱뚱하고 멋진 사람이에요.’라고 생각하게 되었어요. 뚱뚱한 것은 저의 약점이 아니라 귀여운 저의 캐릭터라고 생각해요. 마음속 용기가 생기니 이제 제 목소리를 내고 싶어졌어요. 페이스북에 ‘뚱뚱하게 살기로 했다!’라고 당당히 외치고 뚱뚱한 여자로서 살면서 받은 차별에 대해 그것의 부당함에 대해 글을 남겨 보기 시작했어요. 마음속 응어리가 쑥 하고 내려가는 느낌이었어요. 그리고 행동하기 시작했어요. 지금까지 뚱뚱한 여자에게 거부되었던 암묵적 규칙이었던 짧은 바지, 민소매, 비키니를 입어 보기 시작했어요. 막상 입으려니 용기가 잘 나지 않았고, 입고 나니 먼가 허전했고, 또 내 다리 너무 굵나 라는 생각을 했어요. 하지만 생각과 다르게

사람들이 비난하지 않더라구요. 이제 저는 제 또래 모든 여성들과 같은 것들을 공유하고 있어요. 처음에는 어색하지만 이젠 모든 똥똥한 여자들이 시도해봤으면 좋겠어요. 엄청나게 큰 성취감이 돌아올 것 이에요.

제가 취업 준비를 할 때 학교 교수님은 살 빼야 한다고 외모도 스펙이라고 말씀하셨어요. 또 많은 면접관들이 저에게 ‘자기 관리를 어떻게 하고 있느냐?’는 직, 간접적으로 몸에 대한 질문을 업무 관련 질문보다 많이 하셨고, 최종합격에서 탈락도 많이 했어요. 취업 해서도 생수통, 박스 등 무거운 물건이 있을 때 마다 어김없이 저를 불렀죠. 그런데 제가 지금 잘 버티고 있는 이유가 무엇인지 아세요? 저는 이제 제 인생의 주인이 누구인지 그리고 내가 어떻게 살아가야 하는지 분명히 알고 있어요. 과거에는 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할까? 살 찼다고 부정적으로 평가하면 어떡하지? 나 살 더 찼나? 이렇게 다른 사람들의 평가에 맞춰 나를 그 비난 과 비난 안에 갇혀서 생각했어요. 사회가 나에게 너 똥똥하구나, 살 좀 빼지, 매력 없어 등으로 차별의 벽의 만들었다면 그 벽을 더 높이 그리고 견고하게 만드는 것은 나 자신이 나를 사랑하지 않아서였어요. 저에게는 차별의 벽을 넘을 수 있는 강인한 마음과 튼튼한 조력자들이 있어요. 가족, 친구, 그리고 나처럼 같은 아픔이 있는 똥똥한 친구까지 모두 하나가 되어 저의 튼튼한 지지자이고 방어막이고 차별의 벽을 넘어설 수 있도록 저에게 튼튼한 모터가 부착되었어요. 언제나 그들과 함께 예요.

그렇게 차별의 벽을 넘어서고 나니 나의 가치가 보였어요. 내가 넘어온 벽 아래를 보니 나는 지금까지 남들이 정해준 ‘너는 비정상이야’라는 기준안에 갇혀 살았더라구요. 저는 이제 당당하고 오늘의 제가 좋아요. 저가만히 보면 눈도 예쁘고 코도 예쁘고 성격도 좋아요. 저는 일도 꽤 잘하는 편이고 손으로 만드는 이것 저것 잘해요. 저는 이제 더 이상 오늘

의 하고 싶은 일들을 살 뻔 후로 미루지 않아요. 입고 싶은 옷이 있으면 당당히 입고, 먹고 싶은 음식은 먹고 싶다고 말해요. 그리고 나를 위해 살아요. 제 인생의 목표는 제가 만들어 나가는 것이에요. 행복을 위해 살거예요. 그리고 저는 뚱뚱한 다른 사람들이 저처럼 어려움을 겪지 않았으면 좋겠어요. 또 키가 작은 사람, 못생긴 사람, 장애가 있는 사람 등 사회에서 소외되고 차별 받는 사람들 역시 차별의 악순환을 끊어 내고 다양한 사람들이 어우러져 살아가는 사회를 만들고 싶어요. 가장 먼저 제가 일하는 회사에서 인정 받고 싶어요. 제가 인정 받으면 내년엔 그 후년에도 뚱뚱하다고 면접에서 떨어지는 사람이 줄어들 것이니까요. 그렇게 뚱뚱한 여성들이 사회에서 조연이 아닌 주연으로 살아간다면 자연스럽게 사회의 인식이 개선될 것이라고 믿어요. 또 SNS 에 저의 이야기를 글로 남기며 음지에 숨어 있는 차별 받는 사람들이 사회로 나오길 희망해요. 제 글을 보고 또 다른 사람들도 글을 남기고 그러면 제 목소리는 어느새 사회의 목소리가 될 것이라고 믿어요.

제 6 장 논의

본 연구는 현상학적 방법으로 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험을 탐구하였다. 기존 비만에 대한 연구가 주로 질병 중심과 양적 연구를 중심의 한 단편적 연구였다면, 본 연구는 눈에 띄게 큰 몸으로 인해 겪는 삶을 이해하고 탐색하였다. 본 연구를 통해 살펴 본 비만 여성의 삶은 ‘사회의 적나라한 차별에 맞서 주인 되는 삶 찾아 나서기’라는 본질적 구조를 파악하였다. 도출된 결과를 바탕으로 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험에 관해 논의하고 간호학적 의의를 기술하였다.

1. 20대 비만 여성이 경험한 큰 몸에 대한 차별경험

1) 차별의 원인이 되는 실존적 위기의 큰 몸

참여자들에게 몸은 ‘실존적 위기의 큰 몸’이었고, 큰 몸에 대한 차별의 원인으로 작용하였다. 비만 여성은 거울을 보는 순간 거울 속 타자의 몸과 자신의 몸을 시각적으로 크기를 비교하고 정상과 비정상을 구분하며, 신체계측의 경험에서 BMI 수치가 25 kg/m^2 를 넘어가는 그 순간 비정상의 범위로 자신을 인식하게 된다. 위기를 맞이한 몸은 사회적 차별의 원인이 될 뿐 아니라 정상 범주에 속하고자 하는 바램과 결국 정상에 들어갈 수 없는 자기 자신을 보며 자기혐오를 하게 되는 원인이 될 수 있다. 이는 모두 몸에 대한 정상과 비 정상의 이분법적 논리와 몸의 측정과 관련이 있다. 의료분야의 인류학을 주로 연구하는

에이즈(Yates-Doerr)는 신체계측과 BMI 기준으로 비만을 구분하는 것을 사람들을 고정된 틀 안에 가두는 장치라고 설명하였다(Yates-Doerr, 2012). 또 다른 사회학자 주텔(Jutel) 역시 신체계측이 비만과 정상으로 체형의 이분화 하는 도구이며 신체계측을 통해 비만을 질병으로 명명하여 도덕성을 붙였다고 했다(Jutel, 2011). 몸에 대한 정상과 비정상의 이분법적 논리가 이어진다면 비만의 부정적 지위가 강화될 것이고, 비만인을 향한 부정적 시각과 차별이 더욱 강하게 가해질 것이다. 또한 현재 정상과 비정상을 가르는 BMI 23 kg/m^2 이상 혹은 BMI 25 kg/m^2 이상이라는 이분법적 접근이 아닌 다양하고 개별 대상자 및 대상자의 단계적 체중과 BMI 제시가 필요 할 것이다. 예를 들어, 현재 BMI 26 kg/m^2 인 대상자에게 BMI 25 kg/m^2 는 단기간에 성취 가능한 목표일 수 있다. 하지만 태어날 때부터 현재까지 지속적으로 비만한 대상자에게는 BMI 25 kg/m^2 이하는 단기간에 성취하기에는 너무나 멀고 높은 목표일 것이며 평생 동안 유지하기 어려운 숫자임에 분명하다. 따라서 모든 대상자에게 획일화된 BMI 25 kg/m^2 기준을 적용해야 하는 지에 대한 논의가 필요하다. 정상 체중이 아니라 건강문제 없이 성취가능 하고 유지 가능한 목표체중의 설정이 필요할 것이다.

본 연구의 참여자가 살고 있는 현대 한국 사회에서 여성의 몸의 특징은 무엇인가? 전통적인 한국사회는 개인을 둘러싼 인간관계와 주변 상황이 개인의 행동에 강력한 영향력을 행사하는 고맥락 사회로 알려져 있으며, 이는 개인의 개성에 따라 생각과 행동을 하는 저맥락 사회인 서구사회와 특징이 다르다(김은실, 2001). 본 연구의 대상자들이 사회에 내집단의 구성원으로서 소속감을 중요하게 생각하고 있다는 점에서 기존의 한국사회 맥락을 따르고 있지만, 개인의 개성의 중요성을

강조하고 자신의 신체를 긍정적으로 보려고 노력했다는 점에서 자신을 독립적인 존재로 보는 서구 사회의 특징 역시 가지고 있다는 점을 확인하였다. 즉, 젊은 한국인을 대상으로 연구 할 때 기존의 한국 사회의 전통적 맥락 안에서 20대를 이해하려는 노력보다 한국 문화와 서양문화의 중간지점에 있는 20대의 특성을 이해해야 이들의 독특한 요구와 대처를 파악할 수 있을 것이다.

몸을 대하는 한국의 사회적 방식은 외모지상주의로 설명할 수 있다. 외모를 여성의 능력으로 규정하고 차별의 요소로 작용하게 하는 것이 외모주의(lookism; 루키즘)가 몸관리를 더욱 부추기고 있다(이영자, 2006; 임인숙, 2002, 2004a, 2004b). 특히, 외모주의의 정점에 있는 현대 한국 사회는 날씬한 몸, 깡 마른 몸을 우상화 하고 취업, 결혼 등에 유리한 자신의 몸 가치를 높이기 위해 다이어트와 성형의 대 홍수의 시대에 살고 있다(임인숙, 2004b). 한국의 다이어트 산업은 해마다 40%이상의 높은 성장세를 보이고 있으며, 날씬함이 곧 아름다움이라는 관념에 비만의 여부, 체중의 숫자와 관계 없이 자신의 몸과 타인의 몸을 상향 비교하는 문화를 만들어 냈고 일부에서 식이 장애 등 부정적 결과를 보이기도 한다(문경덕, 2003). 본 연구 결과 비만 여성은 숨 쉬는 모든 순간 몸에 대해 그리고 살에 대해 평가 받고 있었으며 이는 자신 뿐 아니라 사회의 다른 여성들에게도 동일하다고 언급한 바 외모지상주의가 몸을 다루는 한국 사회의 주요 담론임을 확인할 수 있었다. 선행 연구에서 큰 몸을 가진 여성들은 몸에 대해 차가운 시선, 언어, 미디어 속 부정적 이미지를 통해 수치심을 느낄 수 있고 강조하여 사회에서 침묵하기를 강요한다고 하였다(Greenhalgh, 2012). 본 연구의 결과에서도 큰 몸에 대한 차가운 시선과 무시 등 이러한 사회의 분위기와 시선이 상황을 더욱 악화시킨다고 진술하였다.

2) 큰 몸에 대한 차별과 사회적 낙인

본 연구의 참여자들은 큰 몸으로 살아가며 다양한 편견과 차별을 경험했다. 완벽하고 마른 몸에 대한 경쟁이 심해지고 다이어트 산업이 성장하면서 비만인을 향한 사회적 차별 또한 급증하고 있기에 참여자의 경험에서 차별의 방식은 사회에서 일반화 되어있고 그 방식이 매우 노골적이었다. 사람들은 당연하다는 듯이 인사처럼 ‘살 빼’라는 말을 하고 ‘너를 위한 좋은 말’로 이 편견을 포장하고 있으며 이를 당연하게 여긴다. 또한 비만 여성은 이성적 매력이 없고 살만 빼면 된다는 꼬리표가 붙는다고 했다. 이는 선행 연구에서의 비만인에 대한 편견인 게으름, 무능함, 개인의 수치 등과 매우 유사했다(Puhl, Heuer, & Brownwell, 2010). 선행 연구들과 비교했을 때 본 연구의 참여자들은 20대 여성이기에 이성관계에 대한 차별 방식을 많이 언급했다. 선행 연구에서는 비만한 사람들이 실제 이성 관계에서 차별을 받는다고 언급했다면(Boyes & Latner, 2009) 본 연구에서 대상자들은 실제 이성관계의 어려움이 아니라 이성관계를 못할 것이라는 편견에 고통 받았다.

선행연구에서 비만인이 겪는 차별의 종류를 언어폭력, 괴롭힘, 서비스 거부 등의 직접적 차별, 반 비만 사회적 분위기의 간접적 차별, 맞는 사이즈가 없고 활동하기 불편한 환경 등 환경적 낙인으로 구분하였다(Lewis et al., 2011). 본 연구의 참여자들은 역시 인간관계에서 인정 받지 못하고 언어적 차별 등 직접적 차별을 겪었으며, 체중과 음식에 부여된 사회적 가치로 음식을 먹을 때 역시 차별을 받는 등 반 비만 사회적 분위기를 느끼고 일상생활에의 불편함 등 간접적 차별을 경험 하였다. 또한 맞는 사이즈가 없는 등 환경적 차별을

경험하였다.

본 연구에서는 기존 연구와 다르게 차별 경험을 연령에 따라 재구성해보았다. 초등학교, 중학교의 경우 언어적 놀림, 괴롭힘, 신체적 괴롭힘 및 왕따를 경험하였다. 참여자는 이를 성인기의 경험보다 실제적이고 직접적인 차별을 경험하였다고 하였다. 이는 초등학교의 비만 경험에 대한 현상학적 연구에서 대상자들이 겪은 ‘또래로부터의 놀림과 비교’와 유사한 특징이었다(최선, 이영희 & 고성희, 2013). 흥미로운 것은 본 연구의 참여자들은 고등학교 시기 동안 대학 입학이라는 살 보다 더 큰 인생의 목적으로 인해 살에 대한 평가가 멈추었던 유일한 시점으로 회상하였으며 이는 대학 입시를 중요하게 여기는 한국 문화의 독특한 결과로 해석할 수 있다. 이 후 성인이 되면 잠시 멈춰 있었던 pause 버튼이 해제되며 이성관계와 결혼 등을 중심으로 한 여성으로서 성 역할을 강조 받으며 살을 빼야만 매력이 있다는 편견, 살을 빼야 취업과 성공할 수 있다는 차별 등 차별의 한꺼번에 경험하며 ‘나만 섬이 되는 경험’을 하게 된다. 또한 성인이 되어서의 차별 경험은 유년 시절 직접적인 놀림이 형태와 비교했을 때 일상생활 속 몸에 대한 은근한 시선과 수근거림을 경험하였고 참여자들은 이 시기의 차별을 느낌, 감정적 차별이라고 설명하였다.

선행 연구에서 비만에 대한 사회의 시선은 상당히 부정적 방식으로 편향되어 있었으며 다양한 장소에서 차별이 존재했다. 학교(O'Brien, Hunter, & Banks, 2007), 직장(O'brien et al., 2008), 의료기관(Schwartz, Chambliss, Brownell, Blair, & Billington, 2003), 대인관계(Puhl & Brownell, 2006; Puhl & Heuer, 2009, 2010) 등에서 직접적, 간접적 불이익이 보고되었다. 미국의 연구 결과 31% 비만인은 직장에서도 비만으로 인해 차별 받았으며 고도비만의 경우 표준체중을

가진 사람에 비해 약 100배 높은 응답을 보였으며 여성이 남성보다 16배 높았다(Roehling, Roehling, & Pichler, 2007). 본 연구에서 차별 장소 역시 학교, 의료기관, 취업과정, 직장생활 등 선행연구와 유사하였다. 차별의 장소들 중 본 연구를 통해 주목해야 하는 장소는 바로 운동 장소이다. 또한 살로 평가 받으며 사회의 압박이 큰 것이 바로 체중감소와 다이어트였는데 실제 운동 장소에서 환영 받지 못하는 자신을 발견할 때 혼란을 겪었다. 선행 연구들에 운동 장소에서의 편견과 차별에 대해 경험을 서술한 연구가 없었기에 본 연구의 결과에 의의가 있다. 우리 사회가 체중 감소에 대한 압박을 하지만 결국 운동의 장소가 또 다른 차별의 장소이며 낙인을 강화하고 또 다시 큰 몸의 부정적 경험을 더하며 나아가 체중 감소를 방해한다. 운동장소가 부정적인 경험의 장소가 아니라 환영 받는 운동의 장소, 차별 받지 않은 운동 경험, 즐거운 신체활동을 할 수 있는 장소가 될 수 있도록 사회 환경 개선이 선행되어야 할 것이다.

또 하나 주목 해야 할 점은 대상자가 가장 차별을 많이 받으며 동시에 감정적으로 가장 큰 차별로 받아들이는 곳이 지하철, 버스 등의 일상 생활의 공공장소였다는 점이다. 공공장소는 선행연구에서 따로 분류하거나 강조한 적은 없지만 본 연구의 참여자들은 일상생활에서 자신의 몸을 향하는 강력한 언어적 비난의 경험, 힐끔거림, 수근거림, 임신부로 오해 받은 경험이 있었다. 특히 공공장소는 일상생활에서 피할 수 없는 장소이며 유사한 상황이 언제든지 자신의 매일의 삶에서 반복될 수 있다는 두려움과 고통이 큰 장소로 도출되었다.

또한 본 연구의 참여자들이 가장 많이 언급하여 일상에서 방해 받는 것은 맞는 옷이 없다는 것이었다. 비만 인구가 늘어나도 여전히 사회에서는 55, 66이라는 한정된 사이즈의 옷만 있고 큰 몸의 여성들은

옷을 쉽게 구할 수 없었다. 특히 한국에서는 조금만 몸이 커도 맞는 사이즈를 찾을 수 없다는 점에서 일상생활을 방해하고 차별을 강화하는 옷에 대한 접근성의 개선이 필요할 것이다. 이와 유사하게, 음식에 사회적 가치를 부여하고 큰 몸과 음식의 강력한 연결 고리를 만들어 ‘뚱뚱한 사람이 푸드 파이터 마냥 많이 먹을 것’이라는 편견과 음식을 시킬 때 은근한 시선과 수근거림 때문에 일부 대상자는 숨어서 먹거나 폭식을 동반한 식이 장애를 경험하였다. 참여자들은 어린 시절에는 어머니의 눈을 피해 숨어서 허겁지겁 음식을 먹은 경험이 있었으며, 현재는 ‘내가 많이 먹는 것이 아니고 저 칼로리 음식을 먹는 다는 것’은 매일 마치 ‘소개팅 음식’과 같이 조금씩 음식을 먹고 집이라는 안전 공간에 도착하면 폭식을 하게 된다고 하였다. 음식의 도덕성이나 사회적 가치를 부여하고 뚱뚱한 사람이 당연히 많이 먹을 것이라는 사회적 인식에 대해 재고가 필요할 것이다. 비만 여성의 식습관에 대한 편견은 폭식을 포함한 식이장애의 위험성이 높아지는 등 편견의 건강 위험성에 대한 논의가 필요하다. 또한 비만 프로그램 개발 시 편견과 죄책감으로 인한 식이장애의 위험성에 대한 점검과 중재를 염두 해야 할 것이다. 덧붙여 먹는 것에 사회적 지위나 편견의 부여 대신 건강한 음식을 선택하고 즐겁게 음식을 섭취할 수 있는 접근이 필요하다. 실제 HAES 프로그램에서도 음식의 즐거움과 내면에 즐거움에 집중하였을 때 건강한 식습관을 형성하고 유지하는 단기 및 장기효과가 있음을 보고하였다(Mensing et al., 2016). 이에 한국 사회에서도 비만 프로그램에 ‘이런 음식을 먹어서는 안돼요’라는 부정적 접근 보다 즐겁게 먹고 건강하게 먹는 식습관 개선할 수 있는 긍정적 접근이 필요하다.

3) 큰 몸을 향한 사회적 낙인의 내면화

비만에 대한 삶의 경험에서 사회적 낙인을 내면화 하여 차별의 심리적 결과로 타인의 관점에 간혀 고통 받고 있었다. ‘살을 뺀 후’라는 전제가 깔린 불완전한 삶을 살고, 극한의 다이어트를 시도하며, 높은 스트레스와 결국 자기 혐오를 경험하고 사회에 소속되지 못하는 두려움을 겪게 된다. 선행 연구에서 사회의 압력과 차별에 내재화 되면 고정관념에 걸 맞는 행동을 하거나, 방어적 행동으로 과도한 자기검열로 스스로 통제하거나(Goffman, 2009) 은둔생활을 택하기도 했다(Wang et al., 2004). 또한 사회의 소외와 차별로 내적으로 낮은 자존감, 높은 스트레스, 우울 등의 심리적 어려움에 대한 선행연구와 유사한 결과이다(Puhl, & Heuer, 2010). 기존 연구에서 낙인의 결과로 건강에 부정적 영향을 미친다고 할 때 우울, 스트레스 등 주로 정신적 영역을 주로 다루었다면, 본 연구의 결과 기존에 다루어 지지 않았던 극한의 다이어트와 부정적 다이어트 결과에 대해 주목하고자 한다. 이 극한의 다이어트의 시작은 자신의 내적 동기가 아니라 사회적 압력과 비난을 피하기 위한 선택이었으며 즐거운 경험이 아니었다. 사회의 대부분의 여성이 하는 다이어트와 다르게 사회에서 분리되는 경험을 동반하는 극한의 다이어트였고 이로 인한 극심한 스트레스와 다이어트에 대한 거부감을 가져왔다. 현재 비만인에게 체중 감량의 목적으로 건강문제를 가장 먼저 설명하고 있다. 하지만 20대 여성들은 아직까지 고혈압 등 건강문제를 경험해 본 적이 없어 이에 대해 자신과의 관련성, 심각성을 인지하기 어렵다고 했다. 이는 30대에서 60대의 비만 여성의 체중과 관련한 걱정을 질적 연구로 분석한 연구 결과에서 30대에서 건강에 대한 걱정보다 외모에 걱정이 더 많았던 것과 유사한 결과이다(Shin et

al, 2016). 또한 20대인 참여자들이 비만으로 인해 가장 많이 겪는 신체적 불편함은 만성질환이 아니라 걸을 때 마다 스치는 허벅지의 살과 이로 인해 벗겨지고 아픈 살이었다. 이는 걸을 때 숨참, 관절의 불편함, 땀흘림, 몸 부대낌, 다니기 불편함 등 신체적 불편함을 호소한 선행 연구와 유사한 결과였다(Lee, Kim & Joeng, 2001). 현재의 비만 정책에서 비만인을 단순히 ‘고 위험 성인’ 이라고 단순히 규정하고 있는데 이에 대한 논의가 필요한 대목이다.

주목할 점은, 극한의 다이어트 경험을 통해 처음으로 심각한 건강문제를 경험한 참여자들이 많았다. 과도한 운동, 극도의 제한된 식이, 식욕억제제 등 약물의 부작용, 사회생활의 어려움 등을 주로 호소하였다. 예를 들어, 하루 3시간 이상의 과도한 운동으로 무릎에 물이 차서 휴학을 할 수 밖에 없던 참여자, 식욕억제제의 부작용으로 전에 없던 심장 질환이 생긴 대상자, 식욕억제제의 부작용으로 침대 밖을 나갈 수 없을 정도의 무기력에 빠진 참여자 등 다이어트를 통해 자신의 삶에서 최초의 부정적 건강문제를 경험하며 다이어트에 대한 의문과 부정적 인식을 가지게 되었다. 이를 통해 비만한 사람의 다이어트의 방법과 어려움이 정상 체중의 사람들과 다르다는 것, 비만한 사람의 운동행위에 다양한 목적이 있을 수 있다는 것 등 비만인의 목소리 청취와 이해가 더 필요한 대목이다. 예를 들어 비만인의 삶에 대한 이해, 극심한 다이어트의 부작용에 대한 경고의 부족, 모든 살찐 사람은 다이어트를 희망할 것이라는 또 다른 편견에 대한 경계가 필요하다. 더불어 체중 감량만을 강조하는 비만관리 프로그램에 즐거운 신체활동의 증가 등 긍정적이고 즐거운 운동 프로그램이 더해진다면 보다 효율적이고 통합적인 비만 관리 프로그램을 구성할 수 있을 것이다.

2. 큰 몸에 대한 차별에 맞서기

본 연구에서의 참여자들이 겪는 큰 몸에 대한 차별과 이를 내재화하는 경험은 낙인 이론과 비교해서 설명할 수 있다. 낙인이론에서 낙인찍힐 집단은 사회적으로 선정되고 소외와 배척을 하게 된다고 하였다(Goffman, 2009; 이부영 1992). 낙인의 과정은 내 집단과 다른 특징을 확인하고, 편견을 형성하고, 낙인의 대상을 사회로부터 분리, 비난, 거부, 배제의 과정을 거친다(Link & Phelan, 2001,2006). 본 연구의 참여자들은 20대의 비만 여성으로 또래의 표준 체중을 가진 사람들 보다 눈에 띄게 큰 몸이라는 가시적 속성으로 인해 사회의 억압과 배제 집단으로 선정되었다. 참여자들은 큰 몸에 대한 차별을 경험하고 그 차별로 내가 중심이 아닌 타인의 평가와 관점에서 고통을 받았다. 이 낙인과정과 본 연구의 대상자가 겪는 어려움의 속성이 일치하며 이 어려움을 체중 낙인, 비만 낙인이라고 할 수 있을 것이다. 여기까지의 부정적인 몸에 대한 경험은 20대 에서 40대 6명의 비만 여성의 직장 생활 경험과정에 대한 근거이론에서 도출된 ‘자신과 타협하며 살아가기’(우미경 et al., 2009)와 유사했지만 본 연구의 참여자들은 한발 더 나아가 자신의 주관성을 가지고 대처를 위해 ‘차별의 벽을 넘어서는 여정의 시작’과 ‘주도적으로 살아가기’라는 차별에 맞서는 주제모임들이 추가되었다.

참여자들은 자신의 큰 몸에 대한 차별 경험과 내재화된 자기낙인, 자기혐오에 멈추지 않고 그 차별을 넘어서기 위해 노력하였다. 차별의 벽을 스스로 넘는 여정을 시작하였고 마침내 자신이 인생의 주인이 되는 주도적 살아가기를 실천하였다. 이 과정에서 중요한 요소는 울타리가 되어주는 주변의 지지체계다. 이 지지체계는 한 명의 지지가 아니라

다방면의 지지가 서로 튼튼한 울타리를 형성하는 것이라고 했다. 큰 몸을 가진 친구, 친구, 가족 등이 그 예이다. 한 명의 큰 몸의 개인에게 다양한 지지체계가 다양한 방면과 차원으로 존재해서 큰 몸을 가진 비만 여성이 안전하게 사회에 안착할 수 있도록 도와줄 수 있다.

큰 몸의 여성들이 주변의 지지체계를 가지고 주도적으로 살아가기 시작할 때 내가 중심을 잡고 인생의 주인이 되는 개인적 노력 뿐 아니라 사회의 인식 변화와 환경 개선을 위해 적극적 노력을 펼치는 등 긍정적이고 성숙한 인격을 만들어 나갔다. 우미경 등(우미경 et al., 2009)의 선행 연구에서 주로 부정적 대처전략을 주로 사용하였고 긍정적 결과로 ‘자기에 가짐’에 그쳤다는 점을 비교했을 때, 10년 여의 시간의 경과, 20대 여성을 대상으로 한 본 연구의 결과는 대상자들이 변화를 위한 적극적 태도를 취하고 있다는 점에 주목해야 할 것이다.

본 연구의 참여자들은 뚱뚱한 몸에 얽매이지 않고 뚱뚱한 것과 자신의 능력이나 가치를 분리하고 있었다. 이미 우리 사회의 큰 몸 여성들은 체중 중심의 부정적 패러다임에서 자신의 신체를 긍정하고 체중에 중립적 태도를 취하고 있었다는 점을 알 수 있다. 또한 자신의 행복한 삶과 현재와 오늘의 중요성에 대해 강조하고 있다. 따라서 앞으로의 비만 여성을 위해서는 이들의 안녕감과 행복감에 대한 접근이 요구된다. 즉, 비만의 문제를 체중감소라는 치료적 접근에 초점을 맞추어서는 궁극적 해결이 어렵다는 것을 추측할 수 있다. 본 연구의 결과, 큰 몸의 여성들은 큰 몸을 가진 특별하고 소외된 사람으로 20대를 살아가는 것을 거부하고 있다. 평범한 인간으로 살아가기를 희망하였다. 또한 참여자들은 희망을 갈망하는 수동적 존재가 아니라 스스로 적극적 변혁자이자 선구자가 되기로 했다. 사회의 인식이 바뀌기를 기다리고 원하는 것이 아니라 자신이 그 증거가 되고자 했다.

흥미로운 점은 20대 여성은 미디어에 영향을 많이 받으며 미디어를 통해 지지를 획득한다는 것이다. 매스 미디어에 당당하고 멋진 뚱뚱한 여자 연예인이 등장하기 시작했고 그 연예인의 주도적 삶을 보며 본인의 목표를 다진다는 점, 연예인은 아니지만 인스타그램, 블로그, 유튜브 등에서 긍정적이고 멋지게 살아가는 큰 몸을 가진 사람을 보고 삶의 희망과 지지를 경험한다는 것이다. 또한 차별의 부당함, 뚱뚱하고 멋진 자신의 삶 등 자신의 목소리를 내고 플러스 사이즈의 필요성 등 정당한 권리에 대한 의견을 SNS를 중심으로 내기도 했다. 이는 선행연구에서 마른몸(thinspiration)을 추구하고 멋진몸(fitspiration)을 추구하는 것에 반대하는 개념으로 인스타그램을 중심으로 널리 활용되었던 #fatspiration(fat + inspiration), #fatosphere(fat + atmosphere), #HAES 등의 개념을 이용하여 게시물을 남기는 방식과 유사했으며(Webb et al., 2017), 이는 선행연구 결과에서 비만에 대한 부정적 인식에 반박하는 독특한 동기부여 기재로 활용될 수 있었다(Webb, Vinoski, Bonar, Davies, & Etzel, 2017). 본 연구의 결과 우리 사회의 비만과 큰 몸에 대한 인식 변화의 속도 보다 빠르게 이미 우리사회의 fitspiration, fatosphere는 시작되고 있다는 것을 추론할 수 있다. 따라서 비만 정책을 개발·운영할 때 미디어 사용빈도가 높은 현대의 사회분위기를 반영하여 미디어를 적극적으로 활용한다면 비만을 향한 비만인의 관점, 비만인을 향한 사회의 관점의 변화를 이룰 수 있을 것이다.

비만 여성의 큰 몸으로 살아 가기 경험의 어려움과 대처방안은 개인 수준, 개인을 둘러싼 가족, 집단 등 조직 수준, 지역사회 수준에서 영향을 받는다. 따라서 본 연구에서 도출한 큰 몸으로 살아가기에 대한 주제와 주제모음의 결과를 개인의 작용수준인 미시적 수준부터 사회적

수준인 거시적 수준까지 문제점과 적용방법을 구성할 수 있다.

본연구의 결과 참여자들은 개인 수준에서 사진이나 거울 속 자신의 모습을 타자의 몸과 자신의 몸을 비교하거나 신체계측을 통해 큰 몸을 직시하게 된다. 큰 몸에서 벗어나기 위해 극한의 체중조절 시도와 실패를 반복하고 스트레스와 불안, 자기혐오 등을 경험하며 자신만의 세계로 고립되기도 하였다. 하지만 대부분의 대상자들은 큰 몸에 대한 차별, 시선을 느끼고, 스트레스를 느끼고, 자기감시와 자기 낙인에 이르는 악순환의 고리를 끊어 내기위한 긍정적 노력을 하였다. 비만 여성을 둘러싼 차별의 벽, 그 속에 갇힌 여성들을 차별의 벽 밖으로 나서는 시작은 자신이 사회로 나갈 수 있고 가치 있음을 깨닫는 개인 스스로에게 있다고 할 수 있다. 따라서 간호사가 임상에서 여전히 타인의 관점에 갇혀 고통 받는 비만 여성을 만난다면 이들을 변화시킬 수 있는 개인 수준의 접근은 자신을 바라보는 인식의 개선을 위한 중재이다. 자신의 몸 자기 자아를 분리해서 생각하며 ‘나는 꽤찮은 사람이라는 것’, ‘행복은 삶과 상관 없다’등의 메시지를 통해 개인 스스로 내적 동력을 얻을 수 있도록 개별적 간호중재가 필요할 것이다.

참여자는 자신을 둘러싼 가족, 학교, 직장, 병원 등의 조직으로부터 편견과 차별을 경험하는 것으로 나타났다. 본 연구의 전체 대상자 중 약 15명 정도는 차별에 맞서 주관성을 가지고 주도적으로 살아가고 있었지만 약 4명의 참여자는 여전히 높은 스트레스, 낮은 자존감, 자기혐오, 사회로 진입하기를 두려워하며 차별을 극복하지 못하였다. 19명의 참여자가 받는 사회적 차별의 종류와 경험은 유사하였으나 대처과정은 일부 상이했다. 참여자들의 사회에 대한 인식과 세상으로 나아가는 정도는 그들을 바라보는 사회의 비만 인식과 행동 및 상호작용에 의해 일어난다. 사회의 비만에 대한 부정적 인식과 특히

여성 비만인에 대한 차가운 시선, 일상이 되어버린 사람들의 언어와 시선 속에 사회에 적응하기가 쉽지 않았다. 본 연구의 결과 더 뚱뚱하거나, 더 아픈 차별의 경험이 있는 차별의 강도보다 몸과 여성 자신에 대한 긍정적 경험의 유무, 외부의 지지체계의 여부라고 할 수 있다. 따라서 차별의 벽을 극복하지 못한 참여자에게 가장 먼저 울타리가 되어줄 긍정적 지지가 필요하다. 참여자들이 ‘뚱뚱하지만’, ‘날씬해 지면’ 등의 몸에 대한 전제가 깔린 타인 중심의 삶에서 자신을 있는 그대로 바라봐 주는 지지경험을 통해 ‘뚱뚱하고 멋진 나’로 변화할 수 있을 것이다. 실제 본 연구의 대상자의 차별의 극복 여부에 큰 동력을 주는 지지는 바로 가족의 따뜻한 지지였다. 특히나 아시아 문화권에서 가족은 건강관리에 완충역할을 하는 중요한 사회적 지지로 알려져 있다(Kobayashi, Prus, & Lin, 2008). 따라서 간호사는 비만 여성을 향해 부정적 시선과 몸에 대한 부정적 경험과 인식을 주는 불건강한 가족이 있다면 이를 파악하여 비만 여성에 대한 이해와 지지를 하는 건강한 가족으로 변모하는 가족중재가 필요할 것이다.

또한 가족을 넘어서 친구들, 큰 몸을 가진 다른 친구의 지지, 넓게는 미디어를 통해서 지지를 획득할 수 있도록 사회의 노력이 필요하다. 비만의 문제를 개인의 책임으로 돌렸던 기존의 전통적 체중 중심의 비만 프로그램이 장기 효과를 만들 수 없었던 이유 중 하나는 사회의 움직임이 비만인을 향한 순방향이 아니라 역방향의 과도였기 때문이다. 비만 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험은 개인에 국한되는 것이 아니며 비만 여성이 사회의 차별을 이겨내고 주도적으로 살아갈 수 있도록 사회의 노력이 필요하다. 비만 여성의 평범한 삶에 대한 욕구와 그 극복과정에서 사회의 도움이 필요하며(양진향, 조명옥, & 이가영, 2012; 손창우, 2017), 효과적인 비만 관리를 위해서는 비만과 다이어트에

영향을 미치는 다양한 사회구조를 이해하고 민감하게 대처할 필요가 있다(양진향, 조명옥, & 이가영, 2012). 큰 몸으로 살아가는 것은 꾸준한 주변의 지지가 요구된다. 따라서 비만인 대한 보다 따스한 시선과 이해하려는 노력이 필요하다. 이해와 응원과 같은 심리적 지지에 더해 맞는 사이즈의 옷 제공을 포함한 물리적 지지가 필요하다. 즉, 55, 66사이즈 이외에 다양한 사이즈가 세상에 존재하며 그 속에 큰 몸이 있다는 것을 사회가 인식하고 변화를 위한 노력을 한다면 궁극적으로 비만 여성이 차별의 벽을 스스로 넘고 긍정적이고 행복한 삶을 살아가며 사회 구성원으로 자리할 수 있을 것이다.

전통적 비만의 부정적 건강 결과에 기인한 비만한 개인에 초점이 맞추어진 체중감소 프로그램에의 효과와 정책에 대한 의문이 제기되었으며(Bombak, 2014), 비만의 건강 위험에 대해 불충분한 결과라는 기존의 논의와 상반된 연구 결과들이 등장하고 있다(Tomiyama, Ahlstrom, & Mann, 2013). 대표적으로 전통적 체중 감소 프로그램은 체계적 문헌고찰의 결과 체중 감소의 효과가 1년 미만이었고 건강 개선의 효과 역시 단기 효과에 머물렀다(Tomiyama, Ahlstrom, & Mann, 2013). 반면 체중에 중립적인 중재들의 체계적 문헌고찰의 결과 혈압과 혈중지질 등 신체적 효과, 자아존중감, 우울 개선 등 심리적, 식생활의 질 개선, 식이 애 감소, 신체활동의 증가 등 생활 습관의 교정을 가져왔으며 그 효과가 장기적이었다(Clifford et al., 2015; Schaefer & Magnuson, 2014). 중년 비만 여성을 대상으로 하여 체중감소(weight loss)를 강조한 중재와 체중에 중립적 중재(weight-neutral)의 효과를 비교한 무작위 대조군 실험연구 결과 중재 2년 후 체중 중립 중재에서 콜레스테롤의 감소와 건강한 식이 습관을 유지하였다(Mensing et al., 2016).

또한 최근 연구에서 비만이 부정적 건강을 야기하는 것은 비만한 사람들에게 대한 사회적 낙인 때문이며 비만을 심각한 건강위험으로 간주하는 것은 비만에 대한 과도한 사회적 집중을 낳고 오히려 건강에 해가된다는 연구 결과도 발표되었다(Medvedyuk & Raphael, 2017). 기존 논의에 반대되는 연구결과가 늘어나고 있으며 특히 본 연구에서 대상자들의 차별 경험의 주된 내용이었던 사회적 낙인과 이의 내재화된 자기혐오와 자기낙인이 건강문제가 될 수 있다는 것은 비만에 대한 인식전환과 정책변화가 필요하다는 것을 암시한다.

국내 비만 관련 보건정책은 여전히 개인의 책임으로서 비만을 강조하고 있다. 2017년 서울시의 비만에 대한 대응방안을 살펴보면 기존의 개인의 건강행태 변화 정책의 한계를 인정하고, 그 대응방안으로 도시의 환경을 포함한 지역사회 수준의 대응을 강조하고 있다(손창우, 2017). 하지만 체중 낙인을 포함한 사회 인식변화와, 대상자 중심의 비만프로그램으로 변화하기에는 부족한 실정이다. 따라서 국내 비만 프로그램에서도 향후 체중감량의 획일화된 목표가 아니라 대상자 중심의 시각을 가진 ‘health at every size(HAES)’와 같은 프로그램에 대한 정책적 논의가 필요하다.

나아가 차별에 대한 법제도의 보완이 필요하다. 한국을 포함한 OECD 국가들은 차별금지법을 제정하고 운영하고 있으나 한국의 차별금지법은 그 대상을 손상 개념으로 특정하는 의료모델을 채택하고 있어, 차별금지의 대상을 광범위하게 적용하는 사회모델의 이념을 반영하는 유럽의 모델과 비교했을 때 차별금지의 폭이 매우 좁다(한지영, 2011). 유럽은 위의 개념으로 차별을 받지 않아야 하는 법적 보호 대상자에 사회적 장애가 있고 차별이 있는 대상으로 영역을 넓게 보고 있으며 사회적으로 차별을 받는 비만을 법적 보호의 울타리 안에 넣을 수

있다는 것이다. 실제 덴마크에서 비만으로 인한 차별로 해고를 당한 사람이 본 법을 근거로 소송을 진행한 판례가 있었다(한지영, 2011). 따라서 우리 사회에 만연한 비만을 포함한 눈에 보이지 않는 차별을 막을 수 없다. 따라서 비만인을 사회적 취약계층으로 인식하고 차별 금지의 법적 테두리 안에 비만을 포함한 다양한 사회적 차별을 포함해야 할 것이다.

3. 연구의 의의 및 적용

본 연구는 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험을 사회맥락 안에서 총체적 과정을 분석하여 이들의 경험에 대한 심층적 이해를 했다는 점에 그 의의가 있다. 기존 비만이라는 현상은 질병 중심으로 이해되고 연구되어 왔으며 간호학에서 역시 다이어트를 중심으로 중재가 이루어져 왔다. 이에 본 연구는 다이어트 등 비만 해소라는 현상에 대한 파편적 시각이 아닌 비만 여성이 큰 몸으로 살아가는 경험에 대한 실체를 밝힘으로써 비만 여성에 대한 신체적, 심리적 변화를 이해하는데 도움을 준다. 지금까지 의학과 보건학의 체중 중심의 패러다임과 더불어 향 후 대상자 중심의 시각을 더하여 대상자의 옹호자로서의 간호사 역할에 대한 새로운 시각을 제시할 수 있음에 간호학적 의의가 있다.

1) 간호연구

본 연구에서 도출한 결과를 바탕으로 하여 큰 몸으로 살아가는 경험과 체험에 대해 총체적 이해를 도울 수 있다. 눈에 띄는 큰 몸을 가진 비만 여성이 차별과 타인의 평가에 갇힌 삶이 아닌 차별을 극복하고

주도적으로 자신의 삶을 살기 위해서는 사회의 도움이 필요하다.

먼저 앞으로 국내 간호연구는 체중 감소와 다이어트에만 초점을 두는 것이 아니라 체중에 중립적 시각을 가지고 대상자가 자신의 긍정화하는 방향의 연구와 중재 연구가 필요하다. 예를 들어 국내에 시도된 적 없었던 HAES와 같은 신체 긍정 운동이 국내 대상자에게도 그 효과를 확인할 수 있는지 점검하고 근거를 축적해야 할 것이다. 또한, 다양한 사이즈의 사람들의 행복감과, 안녕감에 대한 연구가 필요하다.

또한 미디어를 적극적으로 활용하여 비만을 향한 사회적 관점의 전환을 꾀하는 연구가 필요하다. 본 연구 결과 20대 여성들은 공식적 영역의 매스 미디어 뿐 아니라 사적 영역의 미디어인 SNS, 블로그, 유튜브를 널리 사용하였으며 높은 영향을 많이 받고 있었다. 즉 20대 여성의 특성을 반영하여 미디어와 SNS를 적극 활용하는 중재연구가 필요하다. 즉, 미디어를 활용한 대중의 비만에 대한 부정적 인식의 개선에 대한 연구를 해야 할 것이며, 비만한 사람들이 자신의 신체를 긍정하며 자신을 SNS를 통해 세상에 드러내고 소통하고 나아가 자신의 삶을 긍정적인 방향으로 변환하는 중재의 필요성이 있다.

2) 간호실무 및 정책

전통적으로 의료 정보와 지식이 풍부한 의료진은 의료영역에서 대상자보다 정보의 우위에 위치하고 있다. 의료진이 의학적 정보가 해박하지만 대상자에 대상 정보는 개별화되지 않은 채로 제한되어 있다. 실제 많은 의료진들은 표준 체중의 환자보다 비만 환자를 존중하지 않고 소홀한 태도로 진료에 임하였고 비만 환자에 대한 이해와 배려가 부족하였다. 실제 본 연구 결과에서 대부분의 여성들은 손목의 통증, 허리 통증,

눈의 불편감 등 비만과 관련이 없는 실존하는 건강문제로 병원을 방문하였을 때, 실제 주 호소인 건강 문제보다 아직 눈에 보이지 않고 자신에게 존재하지 않은 만성질환의 위험과 살에 대한 질책을 받게 된다는 점이다. 이러한 이유로 병원 방문을 꺼리고 의료진에 대한 낮은 신뢰도를 가지고 있었다.

따라서 임상 실무에서 간호사는 비만 한 대상자에 대한 편견이 없는지 의료인 스스로 감시와 점검이 필요하다. 현재 대상자의 간호요구가 무엇인지 사정하고 대상자의 문제를 파악하여 그 문제의 위급성과 심각성 등을 고려하여 간호수행을 해야 할 것이다. 또한 대상자에게 체중감량에 대한 과도한 압박 및 직접 건강문제와 관련 없는 부정적 살에 대한 표현은 지양해야 한다. 또한 세심하고 긍정적 언어로 대상자의에게 긍정적 병원 방문의 경험을 만들어내고, 나의 현재의 건강문제를 이해하고 나를 이해해준다는 등 의료진에 대한 신뢰도를 상승 시켜야 할 것이다. 이러한 신뢰를 바탕으로 한 후 대상자에게 장기적 건강을 위한 체중감량의 목표를 세우고 대상자 중심의 건강관리 프로그램을 실시하여 대상자의 긍정적 행동 변화를 만들어 낼 수 있을 것이다.

국내 보건정책에서 비만은 중점 과제로 오랫동안 선정되어 있으며 목표 달성을 위해 노력이 필요하다. 기존 비만 정책의 중심이 되는 것은 개인의 문제와 책임으로서의 비만, 비만 치료, 체중 감소이다. 하지만 비만한 개인에 초점 맞춘 체중감소 전략은 낙인을 재생산하고 체중감소에 효과적이지 못하다는 경험적 증거가 등장하고 있으며, 비만의 건강 위험에 대해서도 과장되거나 증거가 충분하지 않다는 기존 논의에 반대되는 연구결과들이 등장함에 따라 우리나라의 보건 정책에도 두 가지 상반된 입장에 대한 토론과 정책변화가 필요하다. 이를 위해

비만 불평등에 대한 윤리적 문제제기, 체중 감소 중심이 아닌 체중에 중립적 시각을 가진 ‘health at every size(HAES)’와 같은 긍정적 접근에 대한 논의가 필요한 시점이다.

비만의 기준에 있어서 정상체중과 비정상, 비만과 정상이라는 이분법적 논리보다 개별 대상자가 특성에 따라 성취할 수 있고 유지해야 하는 체중과 BMI에 대한 논의가 필요하다. 단 번에 BMI 25kg/m² 이하로 옮겨 갈 수 없는 대상자에게 단계적 목표를 제시해주는 정책적 변화가 필요할 것이다.

나아가 차별에 대한 법제도의 보완이 필요하다. 한국을 차별 금지법은 유럽의 모델과 비교했을 때 그 폭이 매우 좁다. 우리 사회에 사회적 차별을 받는 대상자들이 많으며 법적 제제와 보호가 따르지 않는다면 사회에서 만연한 비만을 포함한 눈에 보이지 않는 차별을 줄여 나가기 어렵다. 따라서 비만인을 사회적 취약계층으로 인식하고 차별 금지의 법적 테두리 안에 비만을 포함한 다양한 사회적 차별을 포함할 것을 제언한다.

3) 간호교육

비만인의 경험적 세계는 기존의 간호학생과 간호사에게 잘 알려지지 않은 경험이다. 간호 교육과정에서 비만은 숫자, 진단, 치료, 간호 등 전통적 체중 중심의 관점에 한정되어 있다. 본 연구의 결과를 바탕으로 간호사들이 비만 여성의 차별 경험에 대해 이해를 통해 시야를 넓히고 대상자를 이해할 수 있는 기회로 활용 가능 할 것이다. 또한, 비만 한 대상자의 독특한 간호요구를 파악할 수 있다면 간호사의 중요한 역할인 옹호자로서의 역할을 충실히 해낼 수 있을 것이다. 즉, 간호사가

비만인을 공평한 인간으로 존중하고 사회적 차별에 갇혀 있는 사람들을
세계로 이끌어 내는 닫힌 문을 여는 gate keeper 역할을 해낼 수 있을
것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구의 대상을 ‘스스로 비만하다고 생각하는 20대 미혼 여성’으로 정하였으나 실제 면담에 참여한 모든 사람들이 비만의 의학적 기준인 BMI 25kg/m^2 으로 의도하지 않았지만 스스로 비만하다고 생각하는 표준체중, 과체중 여성의 경험은 청취할 수 없었다.

둘째, 본 연구의 대상 19명 중 2명을 제외하고 대부분의 대상자는 유년 시절부터 ‘통통하다’라는 평가를 받는 사람들로 큰 몸에 대한 정체성과 경험을 유년시절부터 형성해 왔을 것이다. 따라서 의도하지 않았지만 정상체중에서 급격하게 비만으로 체중이 증가한 여성의 경험을 청취하는데 한계가 있었다.

제 7 장 결론 및 제언

1. 결론

본 연구의 목적은 메를로-퐁티의 현상학을 바탕으로 하여 비만 여성에 대해 차가운 시선과 차별이 존재하는 한국이라는 사회 문화적 맥락 안에서 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험을 총체적으로 이해하고 분석하여 그 체험의 본질적 구조를 밝혀내는 것이다. 이를 통해 비만 여성에 대한 이해를 넓히고 간호실무와 교육을 위한 기초지식을 구축하는 것이다. 이에 구체적인 연구 질문은 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험은 어떠한가? 이었다.

본 연구 참여자는 스스로 비만하다고 생각하는 20대 미혼 여성이었다. 총 19명으로 자료 수집은 2017년 7월부터 9월까지 개별 심층면담을 통해 수집되었다. 면담 시간은 평균 2시간 17분이었으며 면담자료는 참여자의 동의를 받은 후 녹음하고 전사한 후 콜라지의 현상학 분석방법을 따라 분석하였다.

본 연구 결과 큰 몸이 생활세계 내에서 어떻게 구성되는지 알아보고 몸이 크다는 것이 어떻게 상호영향을 받고 형성되는지 알아보았고 ‘사회의 적나라한 차별에 맞서 주인 되는 삶 찾아 나서기’라는 중심주제를 도출하였다. 이는 48개의 하위주제, 15개의 주제를 ‘실존적 위기의 큰 몸’, ‘사회의 전방위적 차별 경험’, ‘타인의 관점에 간혀 고통 받는 나’, ‘차별의 벽을 넘는 여정의 시작’, ‘주도적으로 살아가기’라는 대처과정을 포함한 5가지 주제모음으로 구성되었다.

첫 번째 주제모음은 ‘스스로 지각하게 되는 큰 몸’으로 사진, 거울,

신체계측 등의 경험을 통해 남들과 비교되는 큰 몸으로 구성되었다.

두 번째 주제모음은 ‘사회의 전방위적 차별 경험’으로 참여자들이 삶의 과정을 통해 겪은 사회적 낙인 경험을 의미한다. 인정 받지 못하는 인간관계, 시기별 각기 다른 몸에 대한 관심, 일상의 다양한 장소에서 경험하는 차별, 체중과 음식에 부여된 사회적 가치로 구성되었다.

세 번째 주제모음은 ‘타인의 관점에 간혀 고통 받는 나’로 자기 낙인으로 설명할 수 있는 차별에 대한 개인의 심리적 사고과정을 의미한다. 살 빼라는 전제가 깔린 불완전한 오늘의 삶을 살고, 극한의 다이어트를 시도하고 실패의 굴레에 빠져 있으며, 나는 주저 앉히는 자기 혐오를 경험하고 사회에 소속되지 못하는 두려움을 겪고 있다.

네 번째 주제모음은 ‘차별의 벽을 넘는 여정의 시작’으로 차별에서 벗어나려는 내적 몸부림과 변화하는 사회로부터 희망의 불씨를 찾는 것으로 도출 되었다.

다섯 번째 주제모음은 ‘주도적으로 살아가기’로 타인의 평가나 관점이 아닌 자신의 주관성을 가지고 버티는 대처과정을 의미한다. 주제로 울타리가 되어주는 주변의 다양한 지지조직 만들기, 내가 중심을 잡고 살아가기, 다양성이 인정 받는 사회를 만들어 가기로 구성되었다.

본 연구의 참여자들은 사회에서 환영 받지 못하고 차별 받았으며 사회로부터 도태될지 모른다는 불안함과 상처를 가지고 살아오며 큰 몸이라는 자신의 주어진 몸을 받아들이는 동시에 자신의 존재의 의미를 탐구하며 앞을 향해 나아가는 실존적 존재였다. 삶의 과정을 통해 큰 몸에 대한 비난이 완전히 사라지지는 않았지만 그 어려움을 통해 자신의 존재를 돌아보고 자신의 삶을 타인이 아닌 온전한 자신의 것으로 그 중심을 옮겨 나가고 있었다.

차별에 맞서 주도적인 삶을 살기 위해서는 미시적 차원에서 개인은

차별의 벽을 스스로 넘어설 수 있다는 것을 깨닫는 내적 동력을 얻어야 할 것이다. 가족, 학교 등 조직 수준에서는 비만인에게 온전한 한 인간으로의 긍정적 경험을 제공해야 할 것이며 그들에게 차별에 맞서는 튼튼한 울타리가 되어 주어야 할 것이다. 더불어 거시적 차원에서 지역사회는 비만인에 대한 차별과 체중 중심의 시각에서 함께 살아가는 구성원으로 비만인을 여기고 대상자 중심의 비만 프로그램으로 정책적 변화가 필요할 것이다. 본 연구는 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험을 한국이라는 사회의 맥락 안에서 총체적으로 분석하여 이들의 경험에 대한 보다 심층적 이해를 돕는데 그 의의가 있다.

2. 제언

본 연구의 결과와 논의를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 비만인을 향한 편견과 차별보다 이해와 배려가 필요하다 또한, 비만의 기준으로 널리 활용되는 BMI 25kg/m^2 이상이라는 획일화된 메시지보다 대상자의 비만 시작 연령, 현재의 BMI 등에 따라 단계적으로 성취 가능한 목표를 제시해야 할 것이다.

둘째, 체중 감소와 비만 해결 등 질병 중심의 비만에 대한 부정적 패러다임에서 체중에 중립적 태도를 가지고 신체 긍정을 바탕으로 하는 비만에 대한 중립적이고 긍정적 방향에 대한 논의가 필요하고 나아가 대상자 중심, 체중에 중립적 태도를 바탕으로 한 비만관리 프로그램을 개발되어야 한다.

셋째, 본 연구의 결과 20대 여성은 텔레비전 등 공공 미디어에서 소비되는 비만의 방식에 영향을 많이 받았으며, SNS를 포함하는 개인 미디어를 통해 자신의 목소리를 내고 있다. 20대 여성의 미디어를 활용하는 독특성에 착안하여 미디어와 SNS를 적극 이용한 사회인식 개선에 대한 논의가 필요하다.

넷째, 국가 보건정책 개발 및 운영 시 비만인에게 차별과 낙인이 주어지지 않은 방향으로 정책 방향에 대해 점검을 해야 할 것이다.

다섯째, 연구의 범위를 비만 여성에서 비만 남성을 대상으로 한 연구가 필요하다. 기존에 여성보다 남성에게 중립적이고 비만을 허용하는 문화가 있다고 생각되어 왔으나 남성의 외모 관리 역할 역시 남성의 사회적 역할로 점차 인식되는 현 사회 현상을 반영하여 비만 남성의 삶의 과정에도 관심을 기울여야 할 것이다.

참고 문헌

- Afful, A. A., & Ricciardelli, R. (2015). Shaping the online fat acceptance movement: Talking about body image and beauty standards. *Journal of Gender Studies*, 24(4), 453-472.
- Aldridge, D. (1996). The body, its politics, posture and poetics. *The Arts in Psychotherapy*, 23(2), 105-112.
- Andersen, H. C. (1995). *The ugly duckling*: IE Clark Publications.
- Barthel, D. (1988). Putting on Appearances: Gender and Attractiveness. In: Philadelphia: Temple University Press.
- Batty, G., Shipley, M., Jarrett, R., Breeze, E., Marmot, M., & Smith, G. D. (2005). Obesity and overweight in relation to organ-specific cancer mortality in London (UK): findings from the original Whitehall study. *International journal of obesity*, 29(10), 1267.
- Beatty, J. E., & Kirby, S. L. (2006). Beyond the legal environment: How stigma influences invisible identity groups in the workplace. *Employee Responsibilities and Rights Journal*, 18(1), 29-44.
- Blumer H. (1982). symbolic Inter action. Seoul: Hakjisa.
- Bombak, A. (2014). Obesity, health at every size, and public health policy. *Am J Public Health*, 104(2), e60-67. doi:10.2105/ajph.2013.301486
- Boyes, A. D., & Latner, J. D. (2009). Weight stigma in existing romantic relationships. *Journal of sex & marital therapy*, 35(4), 282-293.
- Brochu, P. M., & Morrison, M. A. (2007). Implicit and explicit prejudice toward overweight and average-weight men and women: Testing their correspondence and relation to behavioral intentions. *The Journal of Social Psychology*, 147(6), 681-706.
- Brownell, K. D., Schwartz, M. B., Puhl, R. M., Henderson, K. E., & Harris, J. L. (2009). The need for bold action to prevent adolescent obesity. *Journal of Adolescent Health*, 45(3), S8-S17.
- Buxton, B. K., & Snethen, J. (2013). Obese women's perceptions and experiences of healthcare and primary care providers: A phenomenological study. *Nursing research*, 62(4), 252-259.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory*: Sage.
- Clifford, D., Ozier, A., Bundros, J., Moore, J., Kreiser, A., & Morris, M. N. (2015). Impact of non-diet approaches on attitudes, behaviors, and health outcomes: a systematic review. *J Nutr Educ Behav*, 47(2), 143-155. e141.
- Control, C. f. D., & Prevention. (2009). National Center on Health Statistics: Health, United States 2008. In M. Hyattsville (Ed.): National Center for Health Statistics.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). Basics of qualitative research 3e. In: London: Sage.
- Creswell, J. W. (2007). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. Seoul: Hakjisa.

- DECODASStudyGroup. (2007). Prevalence of the metabolic syndrome in populations of Asian origin: Comparison of the IDF definition with the NCEP definition. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 76(1), 57–67.
- Drury, A., Aramburu, C., & Louis, M. (2002). Exploring the association between body weight, stigma of obesity, and health care avoidance. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 14(12), 554–561.
- Epiphaniou, E., & Ogden, J. (2010). Successful weight loss maintenance and a shift in identity: From restriction to a new liberated self. *Journal of Health Psychology*, 15(6), 887–896.
- Ford, E. S. (2005). The epidemiology of obesity and asthma. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 115(5), 897–909.
- Frederick, D. A., Saguy, A. C., & Gruys, K. (2016). Culture, health, and bigotry: How exposure to cultural accounts of fatness shape attitudes about health risk, health policies, and weight-based prejudice. *Soc Sci Med*, 165, 271–279. doi:10.1016/j.socscimed.2015.12.031
- Freedman, R. J. (1988). *Beauty bound*.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1966). *Awareness of dying*: Transaction Publishers.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2009). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*: Transaction publishers.
- Goffman, E. (2009). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*: Simon and Schuster.
- Greenhalgh, S. (2012). Weighty subjects: The biopolitics of the US war on fat. *American Ethnologist*, 39(3), 471–487.
- Greenhalgh, S. (2015). *Fat-Talk Nation: The Human Costs of America's War on Fat*: Cornell University Press.
- Harvey, R. D. (2001). Individual differences in the phenomenological impact of social stigma. *The Journal of Social Psychology*, 141(2), 174–189.
- Hatzenbuehler, M. L., Phelan, J. C., & Link, B. G. (2013). Stigma as a fundamental cause of population health inequalities. *American journal of public health*, 103(5), 813–821.
- Himes, S. M., & Thompson, J. K. (2007). Fat stigmatization in television shows and movies: a content analysis. *Obesity*, 15(3), 712–718.
- Horsburgh-McLeod, G., Latner, J., & O'Brien, K. (2009). Unprompted generation of obesity stereotypes. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(2–3), e153–e157.
- Hunte, H. E., & Williams, D. R. (2009). The association between perceived discrimination and obesity in a population-based multiracial and multiethnic adult sample. *American journal of public health*, 99(7), 1285–1292.
- Hutchinson, S. A., & Wilson, H. S. (2001). Grounded theory: The method. *PL Munhall (Ed.), Nursing research: A qualitative perspective*, 3, 209–243.
- Jutel, A. (2011). Classification, disease, and diagnosis. *Perspectives in*

- biology and medicine*, 54(2), 189–205.
- Kobayashi, K. M., Prus, S., & Lin, Z. (2008). Ethnic differences in self-rated and functional health: does immigrant status matter? *Ethnicity and Health*, 13(2), 129–147.
- Klaczynski, P. A., Goold, K. W., & Mudry, J. J. (2004). Culture, obesity stereotypes, self-esteem, and the “thin ideal”: A social identity perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 307–317.
- Kwan, S. (2009). Framing the fat body: contested meanings between government, activists, and industry. *Sociological Inquiry*, 79(1), 25–50.
- Latner, J. D., O'Brien, K. S., Durso, L. E., Brinkman, L. A., & MacDonald, T. (2008). Weighing obesity stigma: the relative strength of different forms of bias. *International journal of obesity*, 32(7), 1145.
- Leblanc, V., Provencher, V., Begin, C., Corneau, L., Tremblay, A., & Lemieux, S. (2012). Impact of a Health-At-Every-Size intervention on changes in dietary intakes and eating patterns in premenopausal overweight women: results of a randomized trial. *Clin Nutr*, 31(4), 481–488. doi:10.1016/j.clnu.2011.12.013
- Lee, S.-H. (2008). Troubling Body Politics: The Dynamics between Performance and Subjectivity of " Slim Body" Making. *Gender and Society*, 7(2), 126–153.
- Lee, J.-S., Kim, B.-H., Jeong, H.-C., & Lee, S.-E. (2001). A grounded approach to dietary experiences in college women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 7(4), 596–609.
- Lewis, S., Thomas, S. L., Blood, R. W., Castle, D., Hyde, J., & Komesaroff, P. A. (2011). 'I'm searching for solutions': why are obese individuals turning to the Internet for help and support with 'being fat'? *Health Expect*, 14(4), 339–350. doi:10.1111/j.1369-7625.2010.00644.x
- Lewis, S., Thomas, S. L., Blood, R. W., Castle, D. J., Hyde, J., & Komesaroff, P. A. (2011). How do obese individuals perceive and respond to the different types of obesity stigma that they encounter in their daily lives? A qualitative study. *Social Science & Medicine*, 73(9), 1349–1356.
- Lewis, S., Thomas, S. L., Hyde, J., Castle, D., Blood, R. W., & Komesaroff, P. A. (2010). " I don't eat a hamburger and large chips every day!" A qualitative study of the impact of public health messages about obesity on obese adults. *BMC Public Health*, 10(1), 309.
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual review of Sociology*, 27(1), 363–385.
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2006). Stigma and its public health implications. *The Lancet*, 367(9509), 528.
- Lozano, L., McKenna, J., Carless, D., Pringle, A., & Sparkes, A. (2016). ‘Sorry mate, you’re probably a bit too fat to be able to do any of this’: Men’s Experiences of Weight Stigma and Its Implications. *International Journal of Men's Health*, 15(1).
- Mastroianni, K. (2007). Health at every size. *Aaohn Journal*, 55(9), 342–343;

author reply 343–344.

- McKee, K. B., & Pardun, C. J. (1999). Face-ism reconsidered: Facial prominence and body emphasis of males and females in magazine advertising. *Contributions to the Study of Mass Media and Communications*, 57, 109–122.
- McLeod, C. (2016). *Body of Truth: How Science, History, and Culture Drive Our Obsession of Weight—and What We Can Do About It*, by Harriet Brown: Boston, MA, Da Capo Press, 2015. In: Taylor & Francis.
- Medvedyuk, S., Ali, A., & Raphael, D. (2017). Ideology, obesity and the social determinants of health: a critical analysis of the obesity and health relationship. *Critical Public Health*, 1–13.
- Mensing, J. L., Calogero, R. M., Stranges, S., & Tylka, T. L. (2016). A weight-neutral versus weight-loss approach for health promotion in women with high BMI: A randomized-controlled trial. *Appetite*, 105, 364–374. doi:10.1016/j.appet.2016.06.006
- Millman, M. (1980). *Such a pretty face, being fat in America*: Norton.
- O'Brien, K. S., Hunter, J. A., & Banks, M. (2007). Implicit anti-fat bias in physical educators: physical attributes, ideology and socialization. *International journal of obesity*, 31(2), 308.
- O'brien, K. S., Latner, J. D., Halberstadt, J., Hunter, J. A., Anderson, J., & Caputi, P. (2008). Do antifat attitudes predict antifat behaviors? *Obesity*, 16(S2).
- Ogden, C. L., Flegal, K. M., Carroll, M. D., & Johnson, C. L. (2002). Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999–2000. *Jama*, 288(14), 1728–1732.
- Ogden, J., & Clementi, C. (2010). The experience of being obese and the many consequences of stigma. *Journal of obesity*, 2010.
- Organization, W. H. (2016). *Obesity and overweight*. [Internet]. Fact sheet, (311). WHO, Geneva.
- Pan, W.-H., & Yeh, W.-T. (2008). How to define obesity? Evidence-based multiple action points for public awareness, screening, and treatment: an extension of Asian-Pacific recommendations. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 17(3), 370–374.
- Puhl, R., & Brownell, K. D. (2001). Bias, discrimination, and obesity. *Obesity*, 9(12), 788–805.
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2006). Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese adults. *Obesity*, 14(10), 1802–1815.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: a review and update. *Obesity*, 17(5), 941–964.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010). Obesity stigma: important considerations for public health. *American journal of public health*, 100(6), 1019–1028.
- Puhl, R. M., Heuer, C. A., & Brownell, K. D. (2010). Stigma and social consequences of obesity. *Clinical obesity in adults and children*, 25–40.
- Rapport, F., & Wainwright, P. (2006). Phenomenology as a paradigm of

- movement. *Nursing Inquiry*, 13(3), 228-236.
- Robison, J., Putnam, K., & McKibbin, L. (2007). Health at every size: a compassionate, effective approach for helping individuals with weight-related concerns--part I. *Academy of Nursing Journal*, 55(4), 143-150.
- Roehling, M. V., Roehling, P. V., & Pichler, S. (2007). The relationship between body weight and perceived weight-related employment discrimination: The role of sex and race. *Journal of Vocational Behavior*, 71(2), 300-318.
- Sandelowski, M. (1986). The problem of rigor in qualitative research. *Advances in nursing science*, 8(3), 27-37.
- Schaefer, J. T., & Magnuson, A. B. (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(5), 734-760.
- Schur, E. M. (1984). *Labeling women deviant: Gender, stigma, and social control*: Random House New York.
- Schwartz, M. B., Chambliss, H. O. N., Brownell, K. D., Blair, S. N., & Billington, C. (2003). Weight bias among health professionals specializing in obesity. *Obesity*, 11(9), 1033-1039.
- Seo, Y. (2007). A survey on body-type recognition and weight adjustment according to BMI of university student. *J Korean Soc Study Phys Educ*, 12(1), 165-180.
- Shilling. (1999). *The Body and Social Theory*. Seoul, Nanam.
- Shin, Nah, M., Park, Eunyoung, Choi, Jiwon, . . . Sunyoung. (2016). Self-portrait of Obese and Overweight Korean Women based on Lifetime Phase. *Korean Journal of Adult Nursing*, 28(6), 701-708.
- Smith, K., & Biley, F. (1997). Understanding grounded theory principles and evaluation. *Nurse Researcher*, 4(3), 17-30.
- Smith, N., Wickes, R., & Underwood, M. (2015). Managing a marginalised identity in pro-anorexia and fat acceptance cybercommunities. *Journal of Sociology*, 51(4), 950-967.
- Sobo, E. J., & Loustaunau, M. O. (2010). The cultural context of health, illness, and medicine: ABC-CLIO.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American psychologist*, 41(3), 246.
- Synnott, A. (1989). Truth and Goodness, Mirrors and Masks--Part I: A Sociology of Beauty and the Face. *The British Journal of Sociology*, 40(4), 607-636.
- Synnott, A. (1990). Truth and goodness, mirrors and masks Part II: A sociology of beauty and the face. *British Journal of Sociology*, 55-76.
- Teachman, B. A., & Brownell, K. D. (2001). Implicit anti-fat bias among health professionals: is anyone immune? *International journal of obesity*, 25(10), 1525.
- Tomiyama, A. J., Ahlstrom, B., & Mann, T. (2013). Long-term Effects of Dieting: Is Weight Loss Related to Health? *Social and Personality Psychology Compass*, 7(12), 861-877.
- Ulian, M. D., Benatti, F. B., de Campos-Ferraz, P. L., Roble, O. J., Unsain, R.

- F., de Morais Sato, P., . . . Scagliusi, F. B. (2015). The Effects of a "Health at Every Size((R))"-Based Approach in Obese Women: A Pilot-Trial of the "Health and Wellness in Obesity" Study. *Front Nutrition*, 2, 34. doi:10.3389/fnut.2015.00034
- Vartanian, L. R., & Shaprow, J. G. (2008). Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among college-aged females. *Journal of Health Psychology*, 13(1), 131-138.
- Wang, S. S., Brownell, K. D., & Wadden, T. A. (2004). The influence of the stigma of obesity on overweight individuals. *International journal of obesity*, 28(10), 1333-1337.
- Watson, L., Oberle, K., & Deutscher, D. (2008). Development and psychometric testing of the nurses' attitudes toward obesity and obese patients (NATOOPS) scale. *Research in nursing & health*, 31(6), 586-593.
- Webb, J. B., Vinoski, E. R., Bonar, A. S., Davies, A. E., & Etzel, L. (2017). Fat is fashionable and fit: A comparative content analysis of Fatspiration and Health at Every Size(R) Instagram images. *Body Image*, 22, 53-64. doi:10.1016/j.bodyim.2017.05.003
- Wolf, N. (2013). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*: Random House.
- Wooley, O. W., Wooley, S. C., & Dyrenforth, S. R. (1979). Obesity and women—II. A neglected feminist topic. *Women's Studies International Quarterly*, 2(1), 81-92.
- Yates-Doerr, E. (2012). The weight of the self: Care and compassion in Guatemalan dietary choices. *Medical anthropology quarterly*, 26(1), 136-158.
- Yoo, J. H. (2013). No clear winner: Effects of The Biggest Loser on the stigmatization of obese persons. *Health communication*, 28(3), 294-303.
- 공병혜. (2004). 간호연구에서의 현상학. *철학과 현상학 연구*, 23, 151-178.
- 강재현, 정백근, 조영규, 송혜령, & 김경아. (2010). 성인의 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증으로 인한 총 진료비 증가체중 및 비만의 기여분: 국민건강영양조사자료와국민건강보험공단 자료를 중심으로. *농촌의학·지역보건*, 35(1), 77-88.
- 국민건강관리공단. (2016). 비만관리대책. 서울, 국민건강관리공단
- 김교현, & 이민규. (1996). 비만과 건강. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 1996(1), 241-265.
- 김민주. (2016). 비만 여성의 차별 경험과 다이어트. *사회연구*, 29, 93-136.
- 김병희, 안경주, & 최명애. (2004). 대학생의 비만경험과 비만예방 광고에 대한 현상학적 접근. *한국광고홍보학보*, 6(1), 7-38.
- 김서정. (2015). 작가파일-탄생 200 주년 맞은 동화작가 안데르센. *한국 출판학회*, 10(5), 136-137.
- 김영경, & 김은하. (2009). 간호학생의 체중조절 경험에 관한 현상학적 연구. *성인간호학회지*, 21(6), 718-732.
- 김은실. (2001). 여성의 건강/몸 관리와 육체 이미지의 소비문화 여성의 몸, 몸의 문화정치학 또 하나의문화.
- 김혜련. (2010). 비만예방 정책의 방향과 과제.

- 김효정, & 황성욱. (2010). “당신의 몸무게는 누구의 문제인가?” 비만 관련 보도의 뉴스 프레임분석. *미디어, 젠더 & 문화*(13), 155-177.
- 남상우, & 고은하. (2011a). 다이어트 영웅의 탄생: 리얼리티 쇼의 비만담론. *한국스포츠사회학회지*, 24(2), 69-97.
- 남상우, & 고은하. (2011b). 다이어트 영웅의 탄생: 리얼리티 쇼의 비만담론과 문화효과. *한국스포츠사회학회지*, 24(2), 69-97.
- 류현지. (2013). 여대생의 BMI 에 따른 체중조절 경험과 비만 스트레스에 관한 연구. *한국피부미용향장학회지*, 8(2), 125-134.
- 문경덕. (2003). *현대 한국 사회에서의 날씬함의컬트화:다이어트 장애자들의 몸 프로젝트를 중심으로*. 서울대학교 대학원,
- 박지현. (2002). 현대 한국사회의 ‘몸 관리’유행의 사회학적 의미. *부산대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박혜경. (2014). 비만의 질병지위 획득 메커니즘. *과학기술학연구*, 14(2), 165-198.
- 보건복지부. (2016). 국민건강통계. 서울, 보건복지부
- 보건복지부. (2017). 지역사회건강조사. 서울, 보건복지부
- 보건복지부. (2017). 청소년건강행태온라인 조사. 서울, 보건복지부
- 서은영. (2008). 유방암 환자들의 심리적 대처 과정. *스트레스학회*, 16(4), 305-315.
- 석승혜, & 장안식. (2016). 한국사회의 마이너리티 생산과 차별태도. *한국사회*, 17(1), 81-122.
- 성민경, & 장연집. (2006). 십대 여학생들의 외모관리 체험에 대한 현상학적 이해와 의미 분석. *질적연구*, 7(2), 43-53.
- 손은정. (2011). 성인기 여성의 생애 주기에 따른 신체상 및 신체상에 영향을 미치는 요인들의 차이. *한국심리학회지: 여성*, 16(3), 357-377
- 손창우. (2017). 서울시민의 비만 실태와 대응방향. 서울연구원 정책리포트 (223), 1-18.
- 심경원, 이상화, & 이홍수. (2001). 원저: 체질량지수와 질병이환의 관련성. *대한비만학회 춘계학술대회*, 2001(1), 147-155.
- 양진향, 조명옥, & 이가영. (2012). 비만클리닉에 내원하는 성인의 체중관리 행위. *J Korean Acad Nurs*, 42(5), 759-770.
- 오혜경. (2014). 여대생의 신체상 인식에 관한 현상학적 분석. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(3), 289-300.
- 우미경, 김현숙, & 지은주. (2009). 비만여성의 직장생활 경험과정. *질적연구*, 10(2), 86-102.
- 윤탈일. (2004). 여성의 날씬한 몸에 관한 미디어 담론 분석. *한국언론학보*, 48(4), 5-30.
- 이민규. (2007). 비만인 사람의 체중 조절을 위한 건강한 다이어트 프로그램의 개발. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 59-75.
- 이선미, 현경래,이은미. (2014). 건강보장 재원확보를 위한 건강위험요인 부담금 부과방안.
- 이영자. (2006). 몸권력과 젠더. [Body Power and Gender - An Analysis of the 'Slim Body' Making based on Foucault's Theoretical Framework -]. *한국여성학*, 22(4), 197-233.
- 이원미, 장익영, & 안찬우. (2014). 서바이벌 다이어트 프로그램의 비만과 다이어트에 대한 텍스트 분석 및 수용자 인식. [The Audience`s Reading of Obesity and Diet in Survival Diet TV Program]. *한국체육학회지*, 148

53(4), 65-75.

- 이윤희, 박지은, 황지윤, & 김화영. (2009). 한국 성인에서 체질량지수와 허리둘레를 기준으로 분류한 비만 유형에 따른 특성 비교: 1998-2005 국민건강영양조사. *한국영양학회지*, 42(7), 631-638.
- 임인숙. (2002). 한국사회의 몸 프로젝트. *한국사회학*, 36(3), 183-204.
- 임인숙. (2004a). 다이어트의 사회문화적 환경. *한국사회학*, 38(2), 165-187.
- 임인숙. (2004b). 외모차별 사회의 성형 경험과 의향. *한국여성학*, 20(1), 95-122.
- 임인숙. (2006). 유방암, 손상된 몸과 여성성의 위기감. *한국여성학*, 22(4), 5-46.
- 임인숙, & 김민주. (2012). 한국 다이어트 서바이벌 프로의 비만 낙인 재생산. *한국여성학*, 28(4), 1-38.
- 임인숙, & 백수경. (2015). 중년여성들의 환경 경험과 여성성 상실감의 관계. *한국여성학*, 31(1), 1-32.
- 전민경, & 하주영. (2014). 여고생의 다이어트 실패 경험. *질적연구*, 15(2), 89-99.
- 전용민, & 이명희. (2003). 여자 청소년의 영상매체 이용도와 신체태도에 관한 연구.
- 정연진. (2009). 여대생의 체형인식에 따른 체중조절, 식습관 및 영양교육에 관한 연구. *동국대학교 석사학위논문*.
- 정재철. (2007). 한국의 여성 몸 담론에 관한 비판적 연구 *언론과학연구*, 7(1), 292-318.
- 조인숙, & 나은경. (2013). 비만, '일탈'과 '낙인' 사이. *한국언론학보*, 57(2), 316-341.
- 최선, 이영희, & 고성희. (2013). 초등학교 고학년 비만아동의 체험. *질적연구*, 14(1), 34-44.
- 최혜진. (2016). 외모지상주의의 문학적 극복과 치료적 대안 *문학치료연구*, 40(-), 225-259.
- 탁양주, 이영성, 이진석, & 강재현. (2004). 종설: 최근 국내 비만 연구의 경향: 1984 년부터 2002 년까지. *대한비만학회지*, 13(1), 1-13.
- 한지영. (2011). 차별금지법 제정을 둘러싼 쟁점의 비판적 검토. *이화젠더법학*, 3(1), 89-122.

<부록 1> 생명윤리심의위원회 심의결과 통보서

심의결과 통보서

수신

책임연구자	이름: 이고운	소속: 간호대학 간호학과	직위: 박사과정
지원기관	해당없음		

과제정보

승인번호	IRB No. 1706/003-017		
연구과제명	20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험 연구		
연구종류	학위 논문 연구, 면담(FGI 포함)		
심의종류	신속심의		
심의일자	2017-06-26		
심의대상	연구계획서(재심의), 연구참여자용 동의서 또는 동의서 면제 사유서, 재심의 답변서		
심의결과	승인		
승인일자	2017-06-26	승인유효기간	2018-06-25
정기보고주기	12개월		
심의의견	1. 심의결과 제출하신 연구계획에 대해 승인합니다. 2. 연구자께서는 승인된 문서를 사용하여 연구를 진행하시기 바라며, 만일 연구진행 과정에서 계획상에 변경사항 (연구자 변경, 연구내용 변경 등)이 발생할 경우 본 위원회에 변경 신청을 하여 승인 받은 후 연구를 진행하여 주십시오. 3. 유효기간 내 연구가 끝났을 경우 <u>종료 보고서를 제출</u> 하여야 하며, 승인유효기간 이후에도 연구를 계속하고자 할 경우, <u>2018-05-26</u> 까지 <u>지속심의를</u> 받도록 하여 주십시오.		

2017년 06월 26일

서울대학교 생명윤리위원회 위원장



연구참여사용 설명서 및 동의서

연구 과제명 : 20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가기 경험 연구

연구 책임자명 : 이고운 (서울대학교 간호대학, 박사과정)

이 연구는 20대 비만 미혼 여성의 한국 사회에서 큰 몸으로 살아가는 경험을 파악하여 이를 이해하고 비만으로 인해 겪을 수 있는 각종 어려움을 해결하는데 도움이 되기 위한 중재를 개발하기 위한 기초자료를 얻기 위해 시행되는 연구입니다. 귀하는 한국 사회에서 큰 몸을 가진 20대 여성으로 본 연구의 대상자에 속하기 때문에 이 연구에 참여하도록 권유 받았습니 다. 이 연구를 수행하는 서울대학교 소속의 연구책임자(이고운 010-8375-4215)가 귀하에게 이 연구에 대해 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하 여 수행 될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리 고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽 어보신 후 참여 의사를 밝히 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 20대 비만 미혼 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험을 파악하여 이를 이해하 고 비만 여성이 신체적, 사회적 문제를 해결하는데 도움이 되기 위한 중재를 개발하기 위한 기초자료를 얻기 위해 시행되는 연구입니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

한국 사회에서 큰 몸으로 살아가는 비만하다고 생각하는 20대 미혼 여성 25명 정도의 사람 이 참여 할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행될까요?

만일 귀하가 참여의사를 밝히 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

- 1) 귀하가 원하는 장소와 시간을 미리 약속하여 책임연구자가 귀하에 대한 일 대 일 면담을 진행할 것입니다.
- 2) 신원을 알 수 있는 주민등록번호, 주소 등은 일체 수집하지 않을 것입니다. 단, 참여자 확인과 면담 약속을 위하여 참여자의 이름과 연락 가능한 전화번호를 수집할 것입니다. 연구 분석 결과의 신뢰성 확보를 확인하기 위해 참여자가 동의하는 경우에만 이메일 주소를 수집할 것입니다.
- 3) 면담 전 간단한 설문지를 작성할 것입니다. 설문지에 포함되는 내용은 나이, 교육정도, 직업, 가족관계, 현재 의미 있는 집단과 의미 있는 사람, 키, 몸무게, 비만시작 연령입니다.



설문지 작성소요시간은 약 5분 이내입니다.

4) 면담 과정은 녹음될 것이며 소요시간은 인터뷰에 따라 달라질 수 있으나 약 1시간에서 1시간 30분 정도 걸릴 것입니다.

5) 추가 질문이 있거나 확인 받을 부분이 있다면 추후 연락하여 귀하의 동의를 받은 후 추가면담을 실시할 수도 있습니다.

6) 녹음된 자료는 필수되어 연구 분석에 사용됩니다.

7) 수집된 모든 자료는 개인을 식별 할 수 없는 개인비식별번호로 변환하여 저장됩니다. 또한, 설문, 녹음 자료는 다음과 같이 폐기할 것입니다.

- 동의서는 연구 종료 후 3년
- 면담 전 설문지 자료, 녹음, 전사 자료는 연구 종료 후 5년
- 연구 자료를 바탕으로 한 분석 자료는 영구보관을 보관기관으로 하여 각각의 폐기시일에 맞게 폐기 할 것입니다.

면담 과정은 귀하가 편안하다고 생각하는 장소를 택하여 그곳에서 이루어질 것입니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

인터뷰는 1회 약 1시간~1시간 30분이 소요될 것입니다.

다만, 자료를 분석하며 확인 받을 부분이 있거나 추가 질문이 있을 경우 연락을 드리고 추가 면담을 요청드릴 수 있습니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원이나 연구 책임자(이고운, 010-8375-4215)에게 즉시 말씀해 주십시오. 이 경우 수집한 자료는 즉시 폐기할 것입니다.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

본 연구는 면담을 통해 자료수집을 하는 연구로 면담으로 인한 대상자의 신체적, 심리적 문제가 발생한 선행연구는 없습니다. 만일 연구참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험요소에 대한 질문이 있으면 연구 담당자(이고운, 010-8375-4215)에게 즉시 문의해 주십시오.

자료수집 시 익명성과 개인의 비밀은 철저히 보장될 것이며, 모든 자료는 연구 이외의 목적으로는 사용되지 않습니다. 또한, 본 연구로 인해 개인정보유출 위험이 없도록 모든 자료는 연구책임자이외에 그 누구에게도 유출되지 않을 것입니다.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여하는데 있어서 직접적인 이득은 없습니다. 그러나 귀하가 제공하는 정보는 20대 미만 미혼 여성의 한국 사회에서 큰 몫으로 살아가는 경험에 대한 이해를 증진하는데 도움이 될 것입니다.



8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 귀하가 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

9. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 서울대학교의 이고운입니다. 저희는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름과 다른 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 생명윤리심의위원회는 연구참여자의 개인 정보에 대한 비밀 보장을 침해하지 않고 관련규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다.

10. 이 연구에 참가하면 댓가가 지급됩니까?

귀하의 연구 참여시 감사의 뜻으로 30,000원 정도 되는 작은 기념품이 증정될 것입니다.

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 됩니까?

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

이름: 이고운 전화번호:

만일 어느 때라도 연구참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 서울대학교 생명윤리심의위원회에 연락하십시오.

서울대학교 생명윤리심의위원회 (SNU-IRB) 전화번호: 02-880-5153



동 의 서

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위험 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 판리를 하는 경우와 보건 당국, 학교 당국 및 서울대학교 생명윤리심의위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제든지 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

연구참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
----------	-----	------------

연구책임자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
----------	-----	------------

8. 나는 면담 시 녹음을 하게 될 것이라는 것에 대해 설명을 들었으며 이에 대하여 동의합니다.

연구참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
----------	-----	------------

연구책임자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
----------	-----	------------



<부록 3>

연구참여자 모집 문건

IRB No. 1706/003-017

유효기간: 2018년 6월 25일

연구참여자를 모집합니다.

안녕하십니까?

'20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험 연구'에 관한 연구의 일환으로 기획된 개인 면담의 연구참여자를 모집합니다.

연구 과제명
20대 비만 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험 연구

연구 책임자명
이교운(서울대학교 간호학과)

연구 목적 : 본 연구는 20대 비만 미혼 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험을 파악하여, 큰 몸으로 한국사회에서 살아가는 경험을 이해하고 그로 인해 겪을 수 있는 각종 어려움을 해결하는데 도움이 되기 위한 대상자 중심의 증재를 개발하기 위해 기초자료로 활용될 것입니다.

연구 참여에 동의하신 후 개인면담 도중 그만 두고 싶으시면 언제든지 어떠한 불이익 없이 그만 두실 수 있습니다. 면담에 참여하는 것으로 인한 연구참여자의 부작용이나 위험 요소는 없습니다. 면담 내용은 참여자의 소중한 정보를 파뜨리지 않기 위해 녹음될 것이며 모든 자료는 익명으로 처리되고 비밀이 보장됩니다.

또한 본 연구를 위해 얻은 자료는 연구의 목적으로만 이용될 것입니다.

참여자 선정조건 : 스스로 비만하다고 생각하는 20대 미혼 여성으로 의사소통이 가능하고 면담이 가능하며 본 연구의 목적을 충분히 이해하고 연구에 자발적으로 동의한 자

참여 내용 : 비만 여성의 큰 몸으로 살아가는 경험에 대한 개인면담

참여기간 및 장소

- 1) 기간 및 소요시간 : ~ 2018년 2월 28일 까지, 약 1시간에서 1시간 30분 정도
(참여자가 가능한 날짜와 시간으로 조정)
- 2) 장소 : 참여자가 편한 장소 (개별연락을 통해 편한 시간과 장소로 선정)

참여 시 사례 : 참여해주신 분께는 약 30,000원 정도의 답례품을 지급할 예정입니다.

본 연구의 내용에 관한 문의는 다음 연구 담당자에게 하십시오.



<부록 4>

면담 전 설문지

IRB No. 1706/003-017

유효기간: 2018년 6월 25일

1. 면담 시작 전 설문지

아래 사항에 대해 해당란에 √표 하거나 직접 기록해 주십시오.

1. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? (만 세)
2. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?
 - ① 초등학교 졸업 이하
 - ② 중학교 졸업
 - ③ 고등학교 졸업
 - ④ 대학교 재학
 - ⑤ 대학교 졸업
 - ⑥ 대학원 재학 이상
3. 귀하는 현재 직업이 있으십니까?
 - ① 있다 (학생은 '있다'에 표기)→ 있다면 무엇입니까? ()
 - ② 없다
4. 현재 가족 구조는 어떻게 됩니까?
 - ① 혼자 살고 있다.
 - ② 부모님과 살고 있다.
 - ③ 부모님, 형제자매와 살고 있다.
 - ④ 3대 이상 살고 있다.
 - ⑤ 친구와 살고 있다
 - ⑥ 기숙사 등 단체 생활을 하고 있다.
 - ⑦ 기타()
5. 현재 자신에게 가장 의미 있는 사람과 집단은 누구인가요?
 - ① 현재 나에게 가장 의미 있는 사람은 ()
 - ② 현재 나에게 가장 의미 있는 집단은 ()
6. 귀하가 현재 의사로부터 진단 받은 질병이 있습니까?
 - ① 있다→ 있다면 무엇입니까? ()
 - ② 없다
7. 귀하의 키는 ()cm
8. 귀하의 몸무게는 ()kg
9. 귀하는 자신의 비만이 시작된 연령을 언제라고 생각하십니까? ()세



<부록 5>

면담 질문지

● 큰 몸 경험

- 1) 개인적으로 기억에 남는 큰 몸과 관련한 기억, 경험에 대해 이야기 해주세요.
 - A. 살아가며 ‘나는 다른 사람과 다르다’라고 느낀 경험이 있나요? 있다면 구체적으로 말씀해주세요.
 - B. 큰 몸으로 살아가며 주변인(가족, 친구)에게 가장 많이 들은 말이나 자주 경험하는 사건은 무엇인가요?
- 2) 큰 몸으로 살아가며 가장 힘든 점은 무엇인가요?
 - A. 이렇게 힘들에도 불구하고 계속 나의 삶을 지탱하는 힘은 무엇이라고 생각하나요? 이러한 어려움을 어떻게 극복해 가고 있나요?(어떻게 견디고 해결했나요)
 - B. 문제 상황의 해결이 지금의 자신에게 어떤 영향을 주었나요?
- 3) 반대로, 큰 몸으로 살아가며 가장 좋은 점은 무엇인가요? (만족한 경험 있나요?)
 - A. 그때의 상황과 어떤 부분에서 만족을 느꼈는지 설명해 주세요.
 - B. 그런 만족감이 지금의 자신에게 어떤 영향을 주었나요?
- 4) 현재 나 자신에 대해 어떻게 생각하나요?
 - A. 현재 자신의 체중과 외모에 대해 어떻게 생각하나요?
 - B. 과거와 현재 나를 바라보는 시각이 어떻게 변하여 나갔나요?, 변화하였다면 나 자신이 변화되었음을 알 수 있었던 인상 깊었던 경험은 무엇인가요?
 - C. 뒤 돌아 볼 때 마음속에 새겨 둔 다른 사건이 있나요? 그것에 대해 말씀해 주실 수 있나요? 그 일이 자신에게 어떻게 영향을 미쳤나요?
 - D. 큰 몸으로 이 사회에서 잘 살아가는 가장 중요한 방법은 무엇이라고 생각합니까? 그 방법을 어떻게 발견하였나요? 이 발견했거나 발견된 강점이 있나요?

● 비만관련 질문

- 5) 비만이라는 의학적 진단에 대해 알고 계시나요?
- 6) ‘비만’이라는 단어를 어떻게 생각하십니까?
- 7) 자신이 비만이라는 의학적 진단에 포함된다고 생각하시나요?
 - A. 자신이 비만하다는 것을 생각하면 어떤 생각이나 감정이 드나요?
 - B. 비만과 관련하여 경험한 문제(증상)들이 있나요?, 비만과 관련한 건강증상들을 경험하면서 어떤 기분이 들었나요?
- 8) 체중감소를 위해 노력해본 경험이 있나요?
 - C. 체중이 늘거나 줄었음을 경험할 때 어떤 생각이 드나요?
 - D. 체중 조절에 실패를 경험한적이 있나요?
 - E. 체중조절 경험은 자신에게 어떤 영향을 주었나요?
 - F. 체중관리 하는데 도움이 되는 것은 무엇인가요? 반대로, 부딪힐 수 있는 문제는 무엇인가요? 이런 문제의 근원은 무엇일까요?

● 기타 관련 질문

- 9) 현재 삶에서 가장 중요하다고 생각하는 것은?
- 10) 앞으로 계획이나 전망은 어떠 한가요? (진로, 연애, 취업)
- 11) 진로를 준비함에 있어서 큰 몸이 어려움을 주나요? 주었다면 그 어려움은 무엇인가요?
- 12) 바람직하다고 생각하는 여성상은 무엇인가요?

● 면담 종결질문

- 13) 다른 이 땅의 큰 몸을 가진 여성들에게 하고 싶은 말은?
- 14) 큰 몸을 가지지 않은 사람들에게 하고 싶은 말은?
- 15) 제가 한국에서 큰 몸으로 살아가는 여성에 대해 잘 이해하기 위해 좀 더 알아야 할 것이 또 있을 까요?
- 16) 저에게 물어보고 싶은 것이 있나요?

Abstract

The Experiences of Living as Obese Young Women in Korea

Kowoon Lee
Department of Nursing
The Graduate School
Seoul National University

As a sociocultural component, one's body is subject to the society's redefining of it. The woman's body continues to be regarded as something that must be beautiful, and that which must be kept so. Obesity, a condition associated with a greater risk of various chronic illnesses, is a major public health issue driving up the social and economic costs in the 21st century. Despite the variety of interventions known to us, such as exercise therapy, dietary therapy, behavioral therapy, pharmacotherapy, and surgeries, the scale of the problem that is obesity, continues to grow.

Apart from the issue of health risks, there is the issue of widespread stigma against the obese in our society. Generalized prejudice against the obese, and the discrimination, ridicule, and

virtual branding which obese individuals endure in daily life can result in their internalization of these problems, which can lead to a negative self-image, which in turn, can lead to social exclusion and drop out. Obese women, in particular, have to fight the difficult fight against self and the society on a daily basis, because being physically larger than others is a very visible problem which marks their failure to meet the society's standards for a female body. Unfortunately, the lack of understanding regarding the daily challenges obese women face in life has thus far made it difficult to accurately identify the nursing demand in this population group. It is imperative that we explore in-depth, the challenges these women face as they navigate through life, so that we can provide appropriate social support designed to help them to successfully integrate into society. The present study examines what it is like to live as an obese woman in today's society. The ultimate aim of the study is to establish a body of knowledge needed for designing education programs and nursing practices based on a deeper understanding of obese women's lived-in experiences. To this end, the following study question was established: "What is it like to live as an obese woman in her 20s in today's society?". As for data collection and analysis method, Colaizzi's descriptive phenomenology was used, which is based on Merleau-Ponty's phenomenology of perception. Study participants included a total of 19 single women in their 20s who perceived themselves as obese. Data to be analyzed was collected from July through September of 2017 via individual in-depth interviews with the participants. The average duration of each interview was 2 hours and 17 minutes,

which was audio-recorded upon the participants' consent, to be transcribed and analyzed later on.

A total of 15 themes and 48 subthemes were discovered upon exploring how the participants' self-perception of a 'big body' had been created in the sphere of life, and what forces had interacted to shape their self-perception of a 'big body'. Out of these, 5 theme clusters were formulated, which included 'a big body to be self-perceived', 'experiencing omnidirectional social discrimination', 'self-agonizing yoked to others' scrutiny, 'beginning the journey to overcome the wall of discrimination', 'take the lead in my own life'. From these clusters, an essential theme was rendered: 'seeking a life in which I am in charge by facing off society's blatant discrimination'

The first theme cluster, which is 'a big body to be self-perceived', is the participant's subjective experience of the objectivity of a 'big body'. Participants had become aware that they were fat through photos and reflections in mirrors, and through a BMI that was outside of the normal body weight range. Also, they experience cramped spaces and do not have clothes suitable for their body, and they perceive large bodies.

The second theme cluster, which is 'experiencing omnidirectional discrimination', pertains to the discrimination and social branding experienced by the participants, who were often overlooked in social relationships, had different interests in the body according to age, faced blatant discrimination in various everyday places and situations. Also, the social value attached to bodyweight and food was discrimination coming from the society as the participants

experienced it.

The third theme cluster, which is ‘self–agonizing yoked to others’ scrutiny’, is the participants’ response to social branding and the result of its internalization, a psychological thought process. The participants, who had been experiencing society’s discrimination while being tagged as ‘obese’, presumed that their life would fully begin only if they could lose the weight. As a result, they were living a life marred by repeated failed attempts at dietary weight loss. Aside from the stress they experienced, the participants also engaged in a great deal of self–censorship and put themselves down as they gradually developed self–hatred. Some of the younger participants at the cusp of adulthood were experiencing a high level of psychological pain stemming from the fear that they might not fit in the society.

The fourth theme cluster, which was ‘beginning the journey to overcome the wall of discrimination’, is the participants’ internal voice struggling to free themselves from the tyranny of discrimination. While watching the world outside society change, the participants began the journey to overcome the limitations imposed by discrimination.

The fifth theme cluster was ‘taking the lead in my own life.’ Upon beginning the journey, the participants must build a strong support system consisting of the empathy and encouragement of various people, and they must establish a life goal on which to anchor themselves and not get swept up by other forces. The point is not to stop the journey here, but to create a society where diversity is championed. Through such a coping process, participants were

gradually erasing the ‘me inside me’, and moved away from viewing their lives to be revolving around other people’s scrutiny, towards actively taking charge of their lives’ orbits.

The present study’s contribution lies in its in-depth analysis of obese women in their 20s and their lived-in experiences in our society. Based on the study results, appropriate educational programs and nursing interventions will have to be developed to support these women’s successful integration into our society. Clearly, the role of nurses as faithful supporters of these women is imperative. Finally, policy support and social evolution will also have to be promoted to improve society’s perception of obese women.

Keywords : obesity, women, qualitative research

Student Number : 2013-30138